

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	声楽・コーラス	浅野 美帆子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	クラシックの発声指導、コーラス、オペラ演技指導。また、30年近くシニア向け「おとなのための童謡をうたう会」教室開催、また、コンサートも開催。(港南区役所後援)
2	声楽・コーラス	松田 けい子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	歌唱の基本は発声練習と考え、毎回丁寧に行います。そして、ご要望と個性に合わせて童謡・抒情歌・愛唱歌を歌います。モットーは「楽しく、若々しく」です。皆様と共に私も生涯学習です。
3	音楽療法・ヴォイストレーニング	横山 太加子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ヨガの呼吸法を取り入れた発声で、無駄なく、明確に声を響かせましょう。日常生活の会話にも役立ち、活気溢れる体力創りを目指します。馴染みの有る好みの歌を使って、響きのある歌唱にしあげます。
4	ピアノ指導やコンサート・うた指導(合唱含む)・音楽を使った活動	荒木 宏子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	ピアノやうたの指導やコンサート(演奏)、音楽を使った活動(リトミック)など指導します。
5	歌・簡単なピアノ演奏	柳沢 あつこ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	・カルチャーセンター:月4回(1週目歌ってみる・2、3週目男女などの歌い分け、曲の説明・4週目仕上げレッスン ・デイサービスに通所している人対象として愛唱歌等を歌う。
6	音楽演奏披露・参加型コンサート(ピアノ連弾・鍵盤ハーモニカ)	アンサンブルチャオ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ピアノ連弾他、生演奏に合わせて身体を動かしたり歌ったりする参加型コンサートです。小さいお子様からご年配の方まで幅広くニーズに応じてコンサートを行います。教育機関、公共施設、サークル等、どんな形でも対応できます。
7	吹奏楽指導・フルートミニコンサート	松井 瞳	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	スクールバンドの吹奏楽指導(基礎練習や楽曲の合奏指導・指揮・フルート演奏指導・運営補佐・楽器倉庫の整理収納) 高齢者施設などでの30分程度のフルートミニコンサート。
8	フルート・クラリネット・リコーダーの演奏と指導	楽団ふたり	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	・リコーダー、フルート、クラリネットの重奏で訪問演奏 ・リコーダーの初歩から指導
9	アコーディオン(ピアノ式)の演奏	アコーディオニスト ケイシー・横井	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	アコーディオン演奏を通して地域の活性化や親睦等に供する。音楽を通して人々の親睦を図る。歌唱指導、伴奏も出来ます。
10	ギター演奏・弾き語り	松浦 あきら	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	元々弾き語り、演歌師、クラブでの演奏をしており、リクエストに応じ伴奏やアレンジをして歌う。
11	楽器(イングリッシュハンドベル)	齋藤 恭子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	イングリッシュハンドベルの魅力をお伝えできる活動を展開しています。ご希望の内容や目的、対象者に応じて演奏や体験講座を行っています。天使のハーモニーと呼ばれるハンドベルの響きを味わってみませんか。

12	大正琴	中森 扶美子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	横浜大正琴アンサンブル茜が独立して14年となります。仲間も増え、練習を重ね、今ではアンサンブル演奏が出来るようになりました。
13	和太鼓	和太鼓衆 清流	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	和太鼓の力強い響きを身をもって体感していただけます。基礎の構えから、盆踊りの曲に合わせた簡単な叩き方までサポート致します。和太鼓演奏の披露も承ります。

☆☆☆ 演芸 ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	落語「出前寄席」	恋南亭真っ平	<input type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	出囃子を含め寄席の雰囲気を出した出前寄席。
2	落語	秋風亭借金	<input type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	お呼びがかかれば、どこまでも、たとえ、火の中、水の中、脇道、小道、路地、横丁、愛と笑いをお届けします。
3	南京玉すだれ・マジック・手品	南京玉すだれ 朝ボラけ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	月に2回(主に第2火曜・第4金曜の2時間)、杉田ケアプラザで練習しています。誰でも参加出来るのでご連絡ください。
4	マジック	奇楽人・YUKI	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	マジックステージショー(所属クラブイベント年1回) マジックライブ(所属クラブイベント年2~4回) カルチャーセンターにてマジック講師(毎月1回) お客様イベントでのマジック披露・マジック講座(随時)
5	コメディーマジックショー	ケロリン一郎	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	コメディーマジックショーの披露(30~40分くらい) また、簡単な手品のレクチャーも行います。
6	マジック・バルーンアート・プチ大道芸	からくりキング	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	青いアフロのケロリン一郎と赤いメガネのヂルシーまことの コメディーマジシャンコンビ!乳幼児~高齢者まで対応★オンライン可能♪ショー以外に手品・バルーンアートの体験講座やそれらを作るワークショップもOK!
7	バルーンアート	フーセンのけん	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	地域でのイベント、お祭り、子ども会、施設でのレクレーション、また、グループ作りのお手伝い等お声掛け下さい!(バルーンアーチも作ります)
8	バルーンアート	夢ふうせん	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ペンシルバルーンを膨らませて、飛ばしたりひねったり。遊んだり作品を作ったりします。
9	みんなで作ろうバルーンアート	フレンド工房 白岩 秀勝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子供~大人まで初めての人もバルーンアートが作れます。
10	すこっぷ三味線	みね 円海山	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	カンカカトと曲のリズムに乗って鳴り響く金属音、演奏する姿は津軽三味線の奏者のようですが、楽器の正体はなんと「すこっぷと栓抜き」。音楽に合わせて演奏するもの「すこっぷを津軽三味線」に見立てた宴会芸です。

11	腹話術	真木 愛子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	本格からくり腹話術人形やパペットなど対象に合わせたパフォーマンスです。(1回30分程度) 腹話術教室(子ども対象のみ)
12	朗読劇・読み聞かせ	NPO法人声物園	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	朗読を届ける活動をしています。「朗読」や「読み聞かせ」を上演したり、指導したり、その形は様々です。小さい子どもからシニアの方まで対象に合わせて様々ご提案できます。朗読したい方、聞きたい方、大歓迎です。

☆☆☆ 暮らし ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	暮らしと家計の見直し相談	平林 盟久	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	社会環境の変化や将来の生活不安に備えて、家計相談、資産運用、年金・社会保険、老後の生活、相続など必要な知識を「今、できること」の視点で一緒に考える機会を提供します。
2	生前整理でセカンドライフ・高齢者支援	ル・リアン横浜	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	セカンドライフのモヤモヤは「生前整理」で解決しましょう。家の片づけ、生きがい、施設、財産相続、介護、葬儀お墓など。セミナーやワークショップを通じて具体的対処法をお伝えし、豊かに生きるためのお手伝いをします。
3	「遺言・相続」と「成年後見制度」の手続き	新井 克己	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	私は18年前より行政書士を金沢区で開業しており、専門分野は「遺言と相続」「成年後見制度」です。その分野の豊富な知識と経験を生かして両分野の手続きについて、分かり易い講座を毎年数多く行っています。
4	コミュニケーション講座・説明力講座・傾聴力講座・プレゼン講座	宮原 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	話す・聞くを中心としたコミュニケーション演習を実践していきます。わかりやすく伝えるコツや話の組み立て方などの説明力講座、プレゼンテーション講座、聴く力をつける傾聴力講座、自己理解・他者理解を深める対人関係スキル講座などがあります。
5	コミュニケーション(対人関係構築)	足田 奈緒美	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	価値観ババ抜きカードを使ってゲームを通じて自身の価値観を見つけ出すワークショップです。4名から6名1グループで、2グループまでで一回のワークショップが出来ます。オンライン研修の場合は価値観探求ワークとして実施します。
6	片付け・整理収納・時間管理	小泉 あすか	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	「片付けが苦手!何から始めたらよいかわからない?」方のために、自分にあった片付け方を見つけるヒントをセミナーやワークショップを通してお伝えいたします。
★ 7	スマホカメラを用いた人物撮影を学ぶ	ハッピーカメラ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	だれにも必ずやってくる「いざ」という時の為に遺影を準備しましょう。スマホカメラを用いた撮影と、大切な人と写真を共有する方法をお伝えします。
8	暮らしを彩る石けん作り	蜜柑香房	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	石けんを作ってみたい方のための講座を開いています。MPソープを使って、宝石やフルーツのような石けんを作ったり、CPソープというオイルと苛性ソーダから作る本格的な石けんも作ることができます。

9	石けんの使いこなし術	石けんビレッジ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	<p>・石けん講座 石けんの基礎知識とナチュラルクリーニング</p> <p>・化学物質過敏症にならないために石けんビレッジオリジナル紙芝居「みずとしぜん」(親子向け)</p>
10	カラー・ファッション・メイクアップ・色カルタ	中澤 弘子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	いつまでも元気である為の、サポート役としてのカラーやメイク、ファッション。メイクボランティアのための講座、「色カルタ」(彩色ケア)の指導。
11	カラー(カラー心理・暮らしの中のカラー)	未来 恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	色の持つ不思議なパワーを活用。日常生活の中でカラーを楽しみながら取り入れてもらえるようご提案します。カラーの使い方によって脳活性や介護にも利用可能で魅力が増します。
12	アロマセラピー(クラフト)・アロマストレッチ・ストレッチヨガ	島田 麻子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	様々な効果を持つ天然のアロマオイルを使って日常生活にアクセントをつけてみませんか? 心身共に元気になれる一時をお届けします。
13	アロマセラピー	m.Forest 前田 美和	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	天然の精油を使ってアロマ雑貨やコスメやキャンドルを作ります。香りや虫よけやマスクスプレー、アロマストーンやせっけんや肌に塗るクリーム・ドライやプリザーブドフラワーを使って香りとお花の雑貨やキャンドルなど手作りして楽しめます。
14	アロマセラピー・アロマフレグランスストーン	Fleurs d'arôme 加藤 さくら	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	精油の専門知識に加え、健康学やメンタルヘルスなどに関する知識を取り入れた講座を開いています。アロマセラピーの健康維持への役立て方や利用法を指導します。
15	フラワーアレンジメント	吉岡 幸恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	地区センター、コミュニティハウス等で月に一回、生花を中心にプリザーブドフラワー、ドライフラワー、アーティフィシャルフラワーなど季節に応じてレッスンしています。
16	フラワーアレンジメント・園芸	秦 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワーのフラワーアレンジメント作成講座、ハーブを含む野菜、植物の寄せ植え講座の開催。
17	日本酒の楽しみ方	長谷川 淳一	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	日本の良き伝統文化である日本酒の魅力や楽しみ方を、講座やテイasting体験により学べます。またグループや団体の親睦会等での日本酒イベント(日本酒会や酒蔵見学等)の企画・運営もサポートします。
18	東洋医学(漢方、薬膳の知識)	外川 慶愛	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	お食事の指導と薬膳の知識をご紹介します。体質のタイプ別におすすめ食材、また養生法を学びます。
19	料理・お菓子・パン・和菓子・調理	鈴木 敦子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	クリスマスケーキ作り、パン教室、ランチとスイーツ(成人向)、バレンタインチョコ作り、お菓子と和菓子
20	家庭料理・製菓・だしの取り方	須賀 祐子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	これまでもいろいろな活動をしてきましたが、地区センターで親子の料理教室を開催。ミモザサラダやクラムチャウダーを作り、状況によるが、実食もしました。所要時間は3時間。
21	中華料理を中心とした調理技術の提供	高崎 隼朗	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	調理の経験を活かし、家庭でも簡単にできる中華料理。また、少し贅沢なおもてなし料理まで幅広く技術の提供を市民の食生活向上のお役に立てればと考えています。

22	ねり切り和菓子	的場 万里	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	和菓子の中でも上生菓子といわれる、日本の季節感などを表現する美しく美味しいねり切り和菓子をお家でも楽しく簡単に作れるように、年齢を問わずお伝えします。
----	---------	-------	--	---

☆☆☆ 美術・手工芸 ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	似顔絵	山崎 昭	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	1.指導:色紙に水彩で絵を描きます。 2.パフォーマンス:祭事などでブースを出店します。
2	似顔絵	高藤 正明	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	老人ホーム・特別養護老人ホームでの似顔絵描き。小学校・地域での似顔絵描き。南区ドンドン商店街の縁日、中区石川町商店街での似顔絵描き。
3	似顔絵	三宅 伸夫	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	横浜、鎌倉地域を中心にイベントで似顔絵を描いて地域の皆さんと交流しています。今までに描いた人数は2,700人超となります。また、地区センターのサークルの講師を勤め、地域活動をサポートしています。
4	手作り絵本&ポップアップカード	桑原 妙子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	手作り絵本とポップアップカード作りの指導。
5	げんき絵手紙サロン	川口 整	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	楽しいサロンを楽しむ講座です。地域に支えられ、響き合っ て、一生懸命に生きています。地域力づくり向上へ参加・活動 できる喜びです。地域に生かされ、地域は生きる原点で す。和敬をも持って絵手紙力を提供します。
6	季節を楽しむ折り紙	紙フーセンのけん	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	・町内会や施設等に伺います。 ・グループ作りのお手伝い致します。
7	水墨画	千葉 青涛	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	生活を豊かにする趣味の一つとして水墨画を描いてみたい と思っている方々に手ほどきを指導しています。年2回行う春 の「こうなん総合美術展」と秋には「港南区ART展」に出展 を目標にお互いに励まし合い楽しく描いています。
8	(書道)大筆・小筆・ ペン毛筆・ボールペ ン等の指導	神山 紅雲	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	書体は、漢字・仮名・調和体・近代書・実用書等。サイズは、 ハガキ・半紙・条幅等の指導。
9	書道	石崎 杏華	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	主に毛筆を指導させていただいております。初心者の方は筆 の持ち方から始まります。シニアの方が中心で、私が半紙に 四文字熟語を毛筆で書き、それをお手本にして指導させて いただいております。また時折、季節の色紙などを取り入れ て生徒さんのお部屋に飾って楽しんでいただいております。
10	書道	石崎 泰次	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	スマートフォンの普及により手で文字を書くことが少なくなり ました。特に毛筆で書くことは大変少なくなりました。半紙で 基礎を学び祝儀袋や手紙の宛名書きで実践します。
11	教育書道	及川 菱城	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	楷・行・草書の基本から楽しく学ぶ。

★ 12	書道全般(毛筆・硬筆・ペン字)	古河 裕子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	書を正しく、姿勢や持ち方などご指導します。ワークショップでは書の楽しさを講座を通して体感して頂きます。
13	写経	写経くらぶ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	般若心経を基本として、写経をし、先祖供養や家内安全などの思いを込めて作品を完成させる。
14	食品サンプル・クレイフード	野田 美和	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	レストランに並んでいる食品サンプルを作りたい!という要望から始まった活動ですが、夏休みの課題に思い出作りにと地域の方に楽しんでいただいています。ワークショップでは年齢を超えたコミュニケーションが生まれています。
15	シャドーボックス・デコパージュ	小野 かつよ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	絵を切り抜き、幾重にも重ね立体感を楽しむインテリアクラフトです。平面的な絵とはひと味違う不思議な世界を創り出します。未経験者から上級者まで親切丁寧にご指導し、資格取得のお手伝いもいたします。
16	ハーバリウム	m.Forest 前田 美和	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ボトルの中のオイルに浮かんだお花を楽しむインテリアフラワー「ハーバリウム」を作って楽しんでいただきます。その他、ハーバリウムボールペン、シャーペン、ネックレス、印かんなどもお作りいただけます。
17	パステル画	小芝 恵美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	四季折々の風景や花をソフトパステルでぼかしながら描きます。ハガキサイズの小さい絵から始められるので、初心者でも気軽に始められます。40~80代と幅広い年代の方々が楽しく絵を描いています。
18	パステルシャインアート体験	フレンド工房 白岩 秀勝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	パステルを削り、コットンでぬりながら描きます。初めての人もステキでカワイイアートが描けます。
19	パステル曼荼羅・ワイヤーアクセサリー作成	泉 喜美枝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	絵を描くことが苦手な方でも簡単にできるパステル曼荼羅の書き方を広める活動をしています。
20	クラフトバンドのかごと小物	水藤 みつみ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	グループレッスン、ワークショップなど、目的に合わせた作品をご提案し、クラフトバンド手芸の楽しさをお伝えしています。仲間作りや地域交流のお手伝いができたらうれしいです。
21	ポーセラーツ・ポーセリンペインティング(白磁の絵付け)	野口 裕子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	絵を描くことが苦手な方も、シール感覚で使える転写紙や絵の具、金彩などを使って自由に楽しんで絵付けをして頂きます。一日体験や出張講座も致しております。心を豊かに輝かせてくれるそんな毎日であるようお役に立てればと思っております。
22	陶芸	西口 榮子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	作陶は、脳で創作し、指で成形します。指には全神経が集まっており、指の運動は脳を活性化します。創作する喜びを感じると共に、脳を活性化することによって、認知症予防に有効です。
23	スクラップブック	江藤 直子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	素敵なペーパーを切り貼りしながら写真を飾り、ジャーナリング(コメント)を添えてページを完成します。作る→見る→撮るが楽しくなるアルバム作り。仲間と作ると楽しく続けられます。良いことだらけのアルバム作りをサポートします。

24	スクラップブック	帖佐 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	スクラップブックの手法でアルバムを手作ります。イベント、講習会のご依頼も承っています。
25	カリグラフィー	田久 朋子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	カリグラフィー用のマーカーを使用して、季節のカード・お祝い、お礼のカード・飾れるカード等を作ります。
26	刺しゅう	久田 悠佐	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	クロスステッチ、フランス刺しゅう、リボン刺しゅうなど、初めての方でも楽しく制作できるように指導いたします。
27	ペーパークイリング	児玉 美香	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	カラフルな細い紙をくるくる巻いて、お花など可愛いモチーフを作ります。できたモチーフを組み合わせて、フレームなどに貼り合わせ、お部屋に飾れる作品に仕上げていきます。
28	デインプルアートカラー	富塚 美香	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	どなたでも簡単に塗り絵感覚でステンドグラス調に絵が描ける、車のリサイクル研究から生まれたエコで新しいタイプの絵の具です。好きな下絵を選んで色付けする体験なので絵が苦手な方でもお気軽にアートをお楽しみ頂けます。
29	カルトナージュ	小川 友子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	厚紙を組み立て布を貼って箱等を作るフランスの伝統工芸です。針や糸を使わないので工作感覚でお子様からご年配の方まで幅広い世代の方に楽しんで頂けます。
★ 30	レジンエ芸	中出 道代	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	日野南コミュニティハウスの事業参加後、自宅で勉強する。いろいろな方々から意見を聞き、様々な技法を試行する。文化祭等で一部作品展示経験有り。

☆☆☆ 子ども ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	こども科学捜査体験講座	久保 雅信	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	TVで観る警察鑑識捜査や指紋採集体験、防犯等の指導。警察官装備品(体帯)の重量体験もできます。また元刑事さんよりレクチャーされました犯罪を防ぐ対策講演も行っております。
2	家族新聞のすすめ	山崎 昭	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	講演:パワーポイントを使って説明します。 指導:作品の改善点などの添削。
3	親子で楽しむ工作(レジン、陶芸、あみものなど)親子撮影会	makeママハッピー	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	”独りにさせない”をモットーに親子で楽しみ、子育てを豊かにする活動をしています。
4	絵画・工作	こどもアートクラブ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	幼稚園生から小中学生に絵画やさまざまな素材を使った工作・工芸などを指導している。その他、ラポールでの絵画指導、ケアプラザでのワークショップなど。

5	簡単工作 理科指導	斎藤 光紀	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	小学校の理科授業と科学クラブ、低学年には工作や遊びを指導。公共施設やキッズクラブ等では身近で、エコな材料を使用した簡単工作やマジックを披露します。テーマ等については相談に応じます。
6	木工工作	街の大工さん	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子ども達に物を作る喜びを地元の大工が木工工作を通じて伝えます。学校の課外活動、地域の子ども会活動などに役立てていただければと思います。
7	子育て・青少年育成	梅津 綾子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	区民・地域の活動や生涯学習を通して、子ども達が自立して生きる力を身に付けられるようサポートします。また、保護者・指導者・地域の方へ、子どもに関する相談支援を行い、情報提供をしていきます。
8	子どもの“からだ”と“こころ”を育てる育児見方	渡邊 ケイ子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	子育てにストレスを感じ、情報過多から混乱を招く現状の必要性から子育て支援活動をしています。
9	子どものストレス対策 大人向け	疋田 奈緒美	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	子育てに関わる大人に向けて、子どものストレスとはどういうものか、どういう反応がでるのか、どのように大人として対処するのが良いか、を分かりやすくお伝えします。
10	発達凸凹の大きなお子さんと保護者の支援	こんぺいとう	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	発達の凸凹の大きなお子さんの保護者さん・保育士さんの園のケース検討会を月1でしています。要望があれば、具体的なお子さんの行動に対する上手な声かけ、対応の講座もしています。親子で自己肯定感アップします。
11	子育て支援・おやこあそび	あそび・隊!	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	<ul style="list-style-type: none"> ・0歳児～未就学児とその保護者向けのおやこあそび ・絵本の読み聞かせ ・子育て支援の方々における遊びや工作の指導 ・乳幼児対象の人形劇やペープサート、パネルシアターなど手遊びを加えて披露
12	親子リズム体操・育児支援	澁谷 可奈子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	親子のふれあいの中で子供の発達を促すプログラムを取り入れたリズム体操やベビーマッサージ。育児や子供との関わりに戸惑う保護者が育児を楽しみ自信を持てる為の育児支援。
13	英語リトミック	川口 夢	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	英語リトミックは未就学児1歳～4歳くらいまでを対象とした語学+音楽教育法です。音に合わせて体を動かし、英語を聴いて真似して発音することによって、音を聴き分ける能力や言語能力、そして運動能力向上にもつながることから注目を集めています。又、おかあさんと一緒に体験することによって社会的協調性も身につけることができます。
14	親子遊び(音楽あそび)	武村 祐子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	童謡、童歌を楽しみながら親子でスキンシップ。色とりどりのスカーフ、ボール、フラフープなどを使った表現遊び。鈴、マラカス、カスタネットなど音を楽しむ楽器遊び。乳幼児が五感を使って楽しむプログラムです。
15	ベビーマッサージ	mana mana 田村 美奈子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	全身たっぷり3回コース、筋力&免疫力UPの足コースや上半身のリラックスコースなどの1DAYレッスンを行います。また、ママのストレッチや歌をうたいながらのマッサージ手あそびうたもお伝えします。

16	親子のふれあいあそび等	大黒 理恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	わらべうたは乳児保育の中で心をほぐしコミュニケーションを楽しむものとしてよく行われています。地域の親子にもわらべうたを通して親子の心をつなぎ、孤立しがちな子育てをみんなできると活動しています。
17	おはなし会	ボランティア あいうえお	<input type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子ども達のために絵本の読み聞かせや紙芝居などのおはなし会をしています。親子で楽しむおはなし会では、一緒にわらべうたや手遊びをします。

☆☆☆ 学び ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	韓国語	金 永子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	日常会話や旅行で使える会話、ドラマに出てくるフレーズなどを習います。韓国の文字(ハングル)も勉強します。韓国の歌の歌詞を理解し、映像を見ながら聴きます。韓国で話題の映像を観たりもします。
2	韓国語と韓国の文化	李 誠淑	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	韓国語の入門から上級まで
3	英語学習	高原 光江	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	テキストを使い、理解のための簡単な英文法、英作文などを通し、英語でコミュニケーションが取れるよう会話しながら学習する。英語の文化的背景も紹介。
4	英会話・英語遊び	長谷川 淑子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子どもを対象とした英語で楽しく学ぶ講座 一般・シニアを対象とした初級英会話
5	英検を含む英会話	外川 慶愛	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	1才から大人までの英会話の指導。楽しく日常会話を発音に気を付けながら学びます。アルファベットの発音から基礎を学び使える英語を目指します。
★ 6	英語学習・英会話	林 真理子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子どもから大人までを対象に、英語の基本をわかりやすく学び、アクティビティを通して使ってみます。英語に楽しく親しめるイベントも行います。
7	中国語会話・英会話	邵 芳	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	英会話、中国語会話の講師として、英検・漢検を指導できます。地域活動、障害学習支援のサポーターとして中国料理を通じて、国際交流・地域交流をしています。
8	親子で学ぶ外国語・ダンス	makeママハッピー	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	”独りにさせない”をモットーに親子で楽しみ、子育てを豊かにする活動をしています。国際結婚ママによる外国語講座やダンサーママによるダンス、ママ友作りができる環境作りをしています。
9	歴史(郷土史)	港南歴史協議会	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	縄文弥生に始まり、中世武士の活躍、近世農村の暮らし、明治維新から戦中戦後の街の変貌を座学や街歩きで体感し、また歴史かるたなど遊びを通して楽しく学ぶ機会を企画運営する。

10	朗読と発声	柴田 恵津子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	朗読をするために発声と滑舌の基礎を学び、多彩な作品群に出会い、イメージを届ける読みを学びます。音楽を挿入しつつ視覚化して、各所で発表しています。
11	ビジネスマナー講座・就職対策講座・新入社員研修	宮原 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	各種団体様に出向いてビジネスマナー講座を行っています。電話応対、接客応対、話し方・聞き方、面接の受け方、ビジネス文書の書き方、メールのマナー、報告の仕方などオンラインでの開催も可。
12	教育・支援機関等におけるキャリア教育支援、就職活動の支援	永野 方明	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	児童、生徒、学生に対するキャリア教育、インターンシップ支援・新卒、既卒者への就職活動全般に対する支援（就活する前に考えたい事、就活の進め方、応募書類の書き方、面接訓練等）
13	茶道・テーブル茶道	的場 宗里	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	日本の伝統文化である茶道を気軽に体験してもらえるように、テーブルの上での抹茶の点て方もお伝えします。
14	生け花	IKEBANA a.s.a	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	子供から大人まで対象に、いけばなをペットボトルや家にある花瓶にいけたり、身近にするお手伝い。ワークショップ、いけばなの実演、いけばなの魅力を語るトークショーもします。又、英検1級取得していますので、外国人にも教えることができます。
15	プリザーブドフラワー	未来 恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	まるで生け花のようできて長く楽しめるプリザーブド。全く初心者でも大丈夫。コツを伝授、後は自由に貴方らしく、結果、皆さん楽しそうに個性的な作品に。まずはトライしてみてください。
16	お菓子のお話し講座	永島 正樹	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	皆さんが大好きなお菓子について、長年お菓子作りに関わってきた私が、今までの経験や知見を踏まえ、やさしく分かりやすくお話しします。この講座を受講されて、お菓子に対する知識、認識が深まれば幸いです。
17	傾聴	はまや かおり	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	気持ちを理解し寄り添う聴き方の『傾聴』で聴き上手になりましょう。「聴き上手になるお手伝い」として地元磯子区を中心に”傾聴”をお伝えしています。ストレスの多い今、『ラクな聴き方』のポイントをお伝えし、気持ちに寄り添い支えられる優しい人を増やしています。
18	ゼロから始める認知症	疋田 奈緒美	<input type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	親も叔父叔母も認知症!の中で認知症に関する知識を学んできました。認知症の基本的な知識や様々な実例を話しつつ、認知症になっても感情はちゃんと残ることなどを映像や映画、小説、絵本などを例に取りながらお伝えしています。
19	防災全般	片山 晋	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	講演は単なる知識ではなく応用の効く考え方に重点を置き、そして容易に実践できる取り組み方法を紹介している。また、楽しく体験しながら学ぶオリジナル防災ゲームを各種作成して実践している。

☆☆☆ スポーツ・健康 ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	健康・笑歌サロン	ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	「心と体の楽しい健康講座」として、(1)座学(健康医学) (2)実技(ストレッチ運動、自己整体教室) (3)歌声サロン/ハーモニカ伴奏付
2	げんき認知症予防サロン	川口 整	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	楽しいサロンを楽しむ講座です。地域に支えられ、響き合っ、一生懸命に生きています。地域力づくり向上へ参加・活動できる喜びです。地域に生かされ、地域は生きる原点です。和敬をも持って認知症予防を提供します。
3	思春期・更年期・孫育て	渡邊 ケイ子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	さけては通れない思春期、更年期。ホルモンの変化を理解し、快適に過ごせる方法をわかり易くお伝えします。
4	健康講座	西口 榮子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	健康教室 きずな の中で、”ひまわりの郷”において、特に脳と口の健康に焦点を当て、月1~2回程度植物療法・運動療法による疾患予防を行っています。また、講座に合うハーブを使用して、健康ハーブティー等の実習を行っています。
5	美と健康・いやし・生涯学習	お茶のいしだ園 3代目若女将由美子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	小さいお子様から高齢者の方まで美味しいお茶の淹れ方をお伝えしています。毎日着物で日本髪で店頭で接客する名物女将。緑茶愛にあふれています。日本茶の生産者、工場の方々の心を伝えています。
6	食を通した健康づくり“食”の普及啓発	守分 光代	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	懐石・フレンチ・中華・南仏料理。調理実習を交えて食材の組み合わせや栄養について指導。食が病を作り病の改善をする、食べもので人のからだは変わります。バランスの良い食生活を提案します。
7	フラワハートセラピー	フラワーハートセラピスト 中林 能理子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	花の色、形、香りと臨床心理学等を統合したセラピー法です。季節の花に触れることで、自分自身がリラックスし、癒されることを提案しています。自由にアレンジした花から心理分析をすることが出来、心身を整えるため効果のある花を取り入れることも提案しています。
8	ハーブ&アロマセラピー・クレイセラピー・介護アロマ	未来 恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	幼児から使え、より体に優しいクレイ、心身のケアや認知症予防、介護の質のUPに話題のアロマ、それぞれの知って便利な使い方をご紹介。楽しみながら健康に役立つ手法を一つ一つ増やしていきましょう。
9	ハーブ	秦 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	ハーブのご紹介(特徴、効能、育てる時の注意点など)の座学。アレンジメント、寄せ植え、ハーブティーなどの実践講座の開催。
10	ママ&ベビーヨガ・高齢者向きイスヨガ・頻尿、尿モレ体操・背骨コンディショ	木下 英子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	・膝を気にせずイスでヨガと尿モレ・頻尿対策運動 ・産後のママの為の骨盤底筋体操&ベビーヨガ ・背骨コンディショニングで歪みを元からととのえる
11	タイのヨガ	泉 喜美枝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	身体を自由に動かすことができる方のための運動というよりは、頭痛、肩コリ、腰痛、膝の痛みなど、身体の不調をケアする効果のあるタイヨガを行います。心肺機能を高めます。

12	健康寿命をのばす シニアヨガ	播田 さなえ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	元気が出る楽しい、自分にもできたという気持ちを実感しながら動くことの楽しさを提供するヨガレッスン。
13	ヨガ	池田 裕孝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	足先からの解しから始まり、呼吸、動作、意識を通して無理なく身体を動かしながらアサナを行っていきます。心身ともに美しく健康に、ご自身と対話をしていきながら何方でもご参加して頂けます。
14	ヨガ(ストレッチ・リズム・イス)・体操	星野 潤子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ヨガや体操を通して皆が楽しめる空間作りをしています。からだの話や日常動作のアドバイス、参加者同士のコミュニケーションを入れています。運動が苦手でも来ただけで笑顔になれるやさしい講座を作ります。
15	リラックスヨガ・シニアヨガ・骨盤調整ヨガ・陰ヨガ・パワーヨガ	蒲原 美樹	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	基本のヨガを初心者の方から基礎から丁寧に指導いたします。心身の不調をやわらげるリラックスできるヨガです。体の不調をカウンセリングして改善するヨガメニューをご指導します。
16	ヨガ	ボディメイクヨガ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	体と心を整えるヨガ・体幹強化を取り入れたピラティス・ケガ予防ストレッチ・親子ヨガレクリエーション
17	筋肉貯金アップ運動	片野坂 千春	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	頭や手指に刺激を促す脳トレ、タオルを使うことで身体が硬い人も伸びる実感が得られるストレッチ。「ずっと自分の足で歩きたい!」下肢の運動を無理なく行います。高齢者指導(フレイル予防)長年従事してきました。
18	介護予防・認知症予防運動 うたいそう(うた+た いそう)	福島 直子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	昭和歌謡を歌いながら、オリジナルの簡単な体操やダンスで楽しく体を動かします。歌と体操を同時にやることで脳が活性化され、認知症予防にもとても効果のある運動レクです。(レパートリー300曲以上)
19	健康体操	金井 栄子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	基本運動を継続していきます。苦手やできないことは無理をせずに、音楽を使い、楽しみながら全身運動を行います。
20	健康体操 (セラバンド使用)	辺見 州弘	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	歌いながら、音楽(リズム)に合わせ無理なく楽しく体操を体験して頂きます。
21	笑いの体操	脳元気塾 佐久間 しほみ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	今話題の笑いヨガとシナプソロジーを中心にいろんなテクニックを使って、楽しく笑って脳の活性化!運動が苦手な方も座ったままでいっぱい笑って免疫力アップ。リラックス効果、睡眠の向上、認知機能低下予防など…いいこといっぱい!
22	モルモット体操 (姿勢矯正)	Estrella	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	骨盤まわりストレッチ(骨盤まわりに筋肉がつくことにより姿勢がよくなる)

23	気功法	岡田 保子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	誰にでもできる優れた中国の健康法です。自然治癒力・免疫力を向上し、心身共に健康に導きます。
24	合気道、護身術	今崎 正敏	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	稽古を通じて心と体を統一し、いのちの力を高めて充実した生活を送ることが私達の目的です。子どもから実年齢層まで明るく楽しく稽古をしています。
25	自彊術 (公社)自彊術普及会所属	小川 義彦	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	(1)自彊術(31動作)の実技指導、効果の説明。 (2)療法:①自分で行う療法(顔、足、腹部) ②相手に行う療法(座法、腕、脚部、背部)の実技指導、効果の説明。
26	転倒予防教室	石川 雅夫	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	地域の皆さんの健康寿命を伸ばす出前講座です。①転倒の恐ろしさ、②転倒の原因 ③個々人の転倒のし易さの発見 ④転倒を予防する体づくり ⑤転倒を予防する身の回りの改善などを分かり易く漫談調で解説し、体を動かし体感して頂きます。
27	中高齢者、身体づくり	松本 茂子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	筋力トレーニングや身体ほぐし、軽ステップを実施しながら、運動習慣を身につけられるようクラス作りをしています。
28	背骨コンディショニング	奥山 潔美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	背骨の歪みを整えて体の体調を改善していく運動プログラム。 ①誰でもできる軽い体操で関節や靭帯などをゆるめる。 ②骨の歪みを矯正(セルフ矯正) ③支える筋力をつける
29	体操・リクリエーション・予防体操・コグニサイズ	横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	港南区区内にて、体操指導、お口の体操、レクリエーション、コグニサイズ、予防体操、その他依頼があれば対応している。
30	フォークダンス	平野 佳子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ブーケフォークダンスサークルをホームグラウンドに活動しています。毎週水曜日、野庭団地の第一集会所で2時間(休けい含)、世界の踊りを美しい音楽で楽しく踊っています。コロナ禍で今は一人踊りが主です。
31	社交ダンス	吉浦 宏道	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	港南区役所の後援事業として、初めて社交ダンスを習いたい方、長年経験を持った人に基本ステップから中級まで指導しています。JBDFのテキストに則り、わかり易く丁寧に且つ、楽しくレッスンしています。木曜日と金曜夜が後援事業として教室、火曜日と日曜日が民間サークルとして活動です。
32	フラダンス	遠峰 三枝子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	運動と精神的にも癒されるフラで、8歳から80代の仲間が助け合い、楽しい時間の中でレッスンを続けています。ボランティアにも力を入れて活動しています。
33	フラダンス	阿部 由紀子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	フラダンス、タヒチアンダンスの指導と披露
34	フラダンス	水城 仁美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子供からシニアの方まで男女問わず、基本からしっかりお教えします。皆様が笑顔でフラを踊れるようにいたします。

35	フラダンス	松田 奈緒美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ハワイ文化であるHulaを楽しくていねいにお教えます。
36	フラダンス	野里 久子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	フラダンスのボランティアとして地域のお祭りや文化祭等への参加から、大きなステージまで取り組んでいます。
★ 37	シニアのためのフラダンス講座	Kyoko	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	いつまでも自分の脚で歩き、好きなどころへ出かけたい～そんな想いを叶えるための、介護予防(ロコモ・フレイル予防)運動を組み込んだシニアのためのフラダンス講座です。
38	健康体操・ストレッチ・キッズダンス	松本 史加	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	コミュニティハウスや町内会館で30～70代の方を対象に誰でもできる簡単なエクササイズをしています。体のくせやゆがみを改善し、美しいスタイルをつくります。
39	親子ダンス・子供向けHipHop・ストレッチ・エアロビクス	MY fit dance!	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	どんな世代にもダンスやフィットネスを楽しめる指導を提供します。赤ちゃん和妈妈・親子ダンス・キッズダンス・中高生HipHop・ママダンス・シニアクラス・イベント企画、運営・小学校ダンス講座・部活指導などあらゆる世代に沿った内容の指導が可能です。
40	キッズダンス・ヨガ・赤ちゃん和妈妈ダンス	三島 弥生	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	赤ちゃんからシニアまで全ての方にカラダを動かす楽しさを伝えていきます。港南台を拠点に活動しています。

☆☆☆ IT関係 ☆☆☆

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	動画制作・配信	スワロー映画倶楽部	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	映画、テレビ番組制作の経験を活かして記録動画をつかったり、配信するお手伝いをします。 YouTubeライブ、ツイキャスで配信中。
2	スマホの便利な使い方	岩田 めぐみ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	スマホの基本操作、アプリのダウンロード、Wi-fiについて、QRコードの使い方、LINE全般、メールとメッセージの違い、文字入力、音声入力などわからない事を丁寧にお伝えします。
3	パソコン・スマホの設定・取扱い等の指導・相談	清水 誠	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	パソコン(Windows/MAC)、スマホ(ios/Android)のわからない事、知りたい事を初期設定から使えるようになるまで易しくていねいに指導します。
4	パソコン・スマホ・タブレット関係全般	鈴木 貞雄	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	パソコン・スマホ・タブレット端末を利用している中で出てきた疑問・質問に答えたり、関心の高いテーマを取り上げ、初心者から経験者まで気軽に楽しく参加出来る講座を開催。
5	パソコン・スマホ・ZOOM活用・画像・動画編集	宮原 裕美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	パソコン講座、スマホ講座、LINE講座、ZOOM活用講座、メルカリ講座、LINE公式アカウントの作成お手伝い、パソコン資格取得対策講座、画像編集、動画編集、YouTube活用、グーグル活用など

6	パソコン・スマホ講座・個別相談	大野 芳一	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	1.「パソコン・スマートフォンなんでも相談室」の開催 2.パソコン講習会の開催 3.スマホ講習会の開催 4.芹が谷地区でのスマホ教室の開催
7	パソコン・スマホ講座・個別相談	ゆめおおおかPCクラブ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	1.「パソコン・スマートフォンなんでも相談室」の開催 2.パソコン講習会の開催 3.スマホ講習会の開催
8	パソコン	小材 法生	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	パソコンや周辺機器に関するわからないことを、本人操作を基に丁寧にわかりやすく説明しながら進めます。
9	パソコン学習	佐藤 芳秀	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	・パソコンの基本操作(マウス操作、文字入力など) ・暮らしに役立つパソコンの有効活用方法(ネット検索、ネットショッピング、YouTube、Zoom、地図など) ・パソコンの疑問やトラブル解決
10	IT機器の利活用支援	高見 知英	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	オンラインでの活動配信など、パソコン・スマートフォンを使用した他団体の活動支援、他団体の活動情報のポッドキャストやYouTube番組での発信。
11	IT機器の利活用支援	NPO法人まちづくりエージェンツ SIDE BEACH CITY.	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	オンラインでの活動配信など、パソコン・スマートフォンを使用した他団体の活動支援、他団体の活動情報のポッドキャストやYouTube番組での発信。