

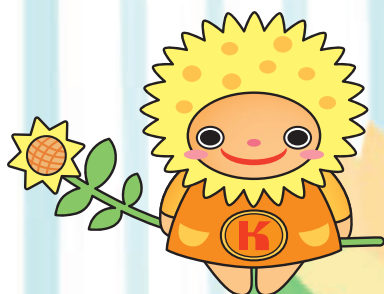
# 港南区 街のアドバイザー ガイド

2022年8月発行

ジャンル

音楽／演芸／くらし／美術・手工芸／  
子ども／学び／スポーツ・健康／IT関係

閲覧用



こうなんタネットちゃん

港南区民活動支援センター

🔍 港南区民活動支援センター

検索



## 港南区「街のアドバイザー」とは…



港南区「街のアドバイザー」は、仕事や趣味で培った経験や知識、技術を地域活動に役立て活動しているボランティア人材です。

港南区民活動支援センターでは、町内会、こども会、学校、PTA、地区センターなどの施設、サークルなどの自主グループからの依頼を受けてご希望に沿う街のアドバイザーを紹介し、地域の活動をサポートしています。

講座やイベントなどの講師やパフォーマーをお探しの際は、ぜひお問い合わせください！

- 「街のアドバイザー」の紹介は個人に対しては行っておりません。
- 本ガイドに掲載されている情報を、政治、宗教、営利目的に使用することは固くお断りいたします。
- 掲載されている情報は、2022年5月時点のものです。以降の登録や変更については反映されておりませんので、ご了承ください。

### お問い合わせ・連絡先

港南区民活動支援センター kounanshien.com



☎ 045-841-9361

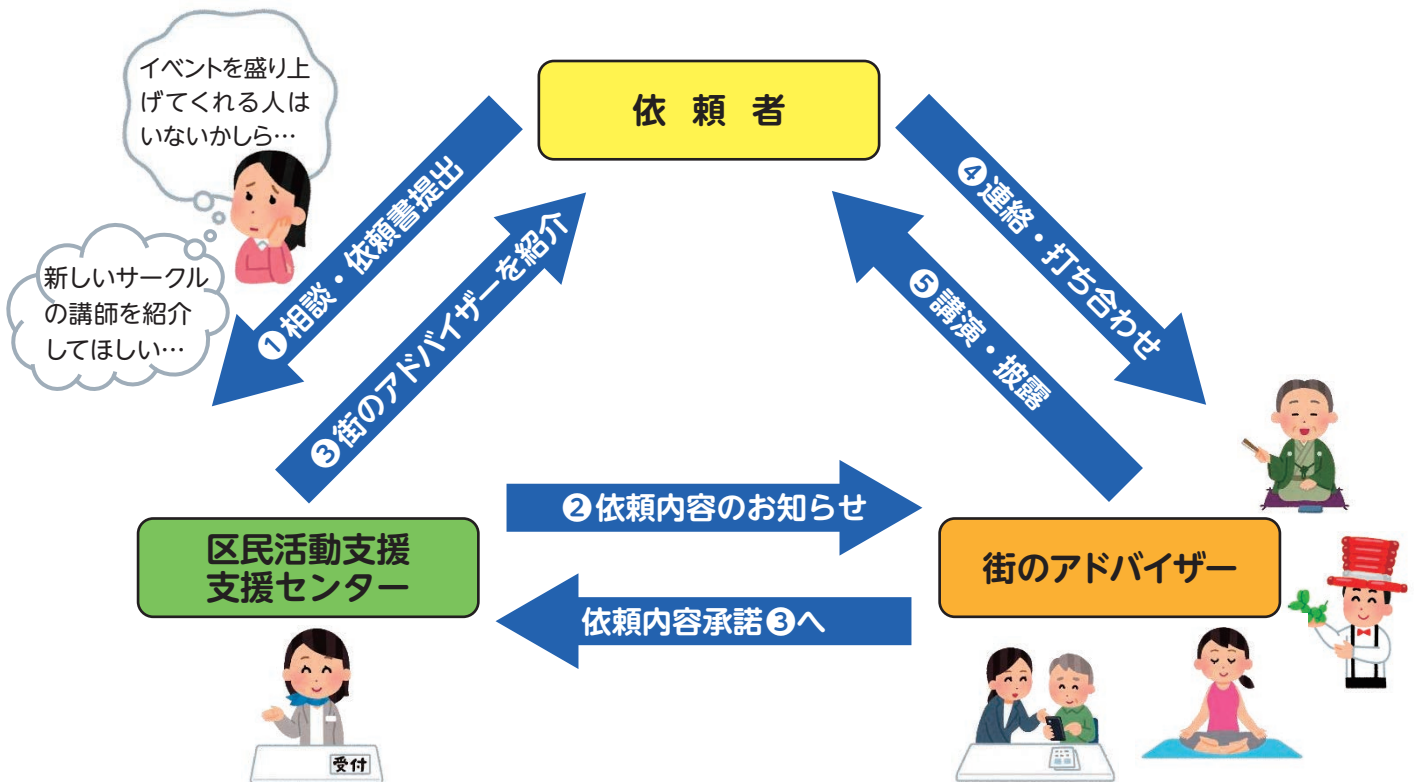
FAX 045-841-9362

〒233-0004 港南区港南中央通10-1 港南公会堂棟1階

**利用時間** 午前9時～午後5時

**開館日** 火曜～日曜

# 相談～依頼～実施までの流れ



## ①相談・依頼

- ・依頼したい内容をご記入いただき、メール・FAX または来所にてご提出ください。
- ・まだ内容が確定していない、相談して決めたい、という場合はセンターまでご連絡ください。
- ・派遣依頼書／報告書はHP(kounanshien.com)からもダウンロード可能です。

## ②連絡・調整

- ・依頼書をもとに、センターからご希望条件に合う「街のアドバイザー」に連絡します。

## ③紹介 ⇒ 依頼成立

- ・（依頼内容を承諾された場合）依頼者に「街のアドバイザー」の連絡先をお伝えします。
- ・「街のアドバイザー」に派遣依頼書をお渡しします。（原則FAX）

## ④打ち合わせ

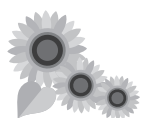
- ・当日の詳細等を直接ご相談ください。

## ⑤イベントの実施

- ・終了後、依頼者・街のアドバイザーともに報告書のご提出をお願いします。（1週間以内）

## 注意事項

- ・営利・宗教・政治活動には活用できません。
- ・原則、個人ではなくグループ・団体・各種施設への紹介を行っています。
- ・依頼成立後、内容に変更が生じた場合や延期・中止の際はセンターまでご連絡ください。
- ・万一、事故やトラブルが発生した場合は双方の責任で対処してください。
- ・港南区「街のアドバイザー」ガイドは、市民活動・生涯学習以外の目的に使用することを固くお断りします。



# ジャンル別目次 Contents



計159件

## 【音 楽】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
声楽・コーラス	浅野 美帆子	5
声楽・コーラス	松田 けい子	6
音楽療法・ヴォイストレーニング	横山 太加子	7
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	8
歌・簡単なピアノ演奏	柳沢 あつこ	9
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	10
吹奏楽指導・フルートミニコンサート	松井 瞳	11
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	12
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	13
ギター演奏・弾き語り	松浦 あきら	14
楽器(イングリッシュハンドベル)	齋藤 恭子	15
大正琴	中森 扶美子	16
和太鼓	和太鼓衆 清流	17

## 【演 芸】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
落語「出前寄席」	恋南亭真っ平	18
落 語	秋風亭借金	19
南京玉すだれ・マジック・手品	南京玉すだれ 朝ボラけ	20
マジック	奇楽人・YUKI	21
コメディーマジックショー	ケロリン一郎	22
マジック・バルーンアート プチ大道芸	からくりキング	23
バルーンアート	フーセンのけん	24
バルーンアート	夢ふうせん	25
みんなで作ろうバルーンアート	フレンド工房 白岩 秀勝	26
すこっぴ三味線	みね 円海山	27
腹話術	真木 愛子	28
朗読劇・読み聞かせ	NPO法人 声物園	29

## 【くらし】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
暮らしと家計の見直し相談	平林 盟久	30
生前整理でセカンドライフ・高齢者 支援	ル・リアン横浜	31
「遺言・相続」と「成年後見制度」の 手続き	新井 克己	32
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	33
コミュニケーション(対人関係構築)	疋田 奈緒美	34
片づけ・整理収納・時間管理	小泉 あすか	35
くらしを彩る石けん作り	蜜柑香房	36
石けんの使いこなし術	石けんビレッジ	37
カラー・ファッション・メイクアップ 色カルタ	中澤 弘子	38
カラー (カラー心理・暮らしの中のカラー)	未来 恵	39
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	40
アロマセラピー	m.Forest 前田 美和	41
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	42
フラワーアレンジメント	吉岡 幸恵	43
フラワーアレンジメント・園芸	秦 裕美	44
日本酒の楽しみ方	長谷川 淳一	45
東洋医学(漢方・薬膳の知識)	外川 慶愛	46
料理・お菓子・パン・和菓子・調理	鈴木 敦子	47
家庭料理・製菓・だしの取り方	須賀 祐子	48
中華料理を中心とした 調理技術の提供	高崎 隼朗	49
ねり切り和菓子	的場 万里	50

## 【美術・手工芸】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
似顔絵	山崎 昭	51
似顔絵	高藤 正明	52
似顔絵	三宅 伸夫	53
手作り絵本&ポップアップカード	桑原 妙子	54



げんき絵手紙サロン	川口 整	55
季節を楽しむ折り紙	紙フーセンのけん	56
水墨画	千葉 青涛	57
(書道)大筆・小筆・ペン毛筆 ボールペン等の指導	神山 紅雲	58
書 道	石崎 杏華	59
書 道	石崎 泰次	60
教育書道	及川 菱城	61
写 経	写経くらぶ	62
食品サンプル・クレイフード	野田 美和	63
シャドーボックス・デコパージュ	小野 かつよ	64
ハーバリウム	m.Forest 前田 美和	65
パステル画	小芝 恵美	66
パステルシャインアート体験	フレンド工房 白岩 秀勝	67
パステル曼荼羅・ワイヤーアクセサ リー作成	泉 喜美枝	68
クラフトバンドのかごと小物	水藤 みつみ	69
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	70
陶 芸	西口 榮子	71
スクラップブック	江藤 直子	72
スクラップブック	帖佐 裕美	73
カリグラフィー	田久 朋子	74
刺しゅう	久田 悠佐	75
ペーパークイリング	児玉 美香	76
ディンプルアートカラー	富塚 美香	77
カルトナージュ	小川 友子	78

## 【子ども】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
こども科学捜査体験講座	久保 雅信	79
家族新聞のすすめ	山崎 昭	80
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	81
絵画・工作	こどもアートクラブ	82
簡単工作 理科指導	斎藤 光紀	83

木工工作	街の大工さん	84
子育て・青少年育成	梅津 綾子	85
子どもの“からだ”と“こころ”を育てる 育児法	渡邊 ケイ子	86
子どものストレス対策 大人向け	疋田 奈緒美	87
発達の凸凹の大きなお子さんと保護 者の支援	こんべいとう	88
子育て支援・おやこあそび	あそび・隊!	89
親子リズム体操・育児支援	澁谷 可奈子	90
英語リトミック	川口 夢	91
親子遊び(音楽あそび)	武村 祐子	92
ベビーマッサージ	mana mana 田村 美奈子	93
親子のふれあいあそび等	大黒 理恵	94
おはなし会	ボランティア あいうえお	95

## 【学 び】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
韓国語	金 永子	96
韓国語と韓国の文化	李 誠淑	97
英語学習	高原 光江	98
英会話・英語遊び	長谷川 淑子	99
英検を含む英会話	外川 慶愛	100
中国語会話・英会話	邵 芳	101
親子で学ぶ外国語・ダンス	makeママハッピー	102
歴史(郷土史)	港南歴史協議会	103
朗読と発声	柴田 恵津子	104
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	105
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	106
茶道・テーブル茶道	的場 宗里	107
生け花	IKEBANA a.s.a	108
プリザーブドフラワー	未来 恵	109
お菓子のお話し講座	永島 正樹	110
傾 聴	はまや かおり	111
ゼロから始める認知症	疋田 奈緒美	112

防災全般	片山 晋	113
------	------	-----

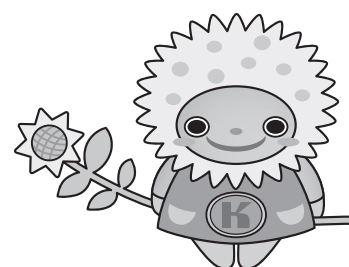
## 【スポーツ・健康】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
健康・笑歌サロン	ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆	114
げんき認知症予防サロン	川口 整	115
思春期・更年期・孫育て	渡邊 ケイ子	116
健康講座	西口 榮子	117
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	118
食を通じた健康づくり “食”の普及啓発	守分 光代	119
フラワーハートセラピー	フラワーハートセラピスト 中林 能理子	120
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	121
ハーブ	秦 裕美	122
ママ&ベビーヨガ・高齢者向きイスヨガ 頻尿／尿モレ体操・背骨コンディショニング	木下 英子	123
タイのヨガ	泉 喜美枝	124
健康寿命をのばすシニアヨガ	播田 さなえ	125
ヨ ガ	池田 裕孝	126
ヨガ・(ストレッチ／リズム／イス)体操	星野 潤子	127
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	128
ヨ ガ	ボディメイクヨガ	129
筋肉貯金アップ運動	片野坂 千春	130
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	131
健康体操	金井 栄子	132
健康体操(セラバンド使用)	辺見 州弘	133
笑いの体操	脳元気塾 佐久間 しほみ	134
モルモット体操(姿勢矯正)	Estrella	135
気功法	岡田 保子	136
合気道・護身術	今崎 正敏	137
自彊術 (公社)自彊術普及会所属	小川 義彦	138
転倒予防教室	石川 雅夫	139
中高齢者・身体づくり	松本 茂子	140
背骨コンディショニング	奥山 潔美	141

体操・レクリエーション・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	142
フォークダンス	平野 佳子	143
社交ダンス	吉浦 宏道	144
フラダンス	遠峰 三枝子	145
フラダンス	阿部 由紀子	146
フラダンス	水城 仁美	147
フラダンス	松田 奈緒美	148
フラダンス	野里 久子	149
健康体操・ストレッチ・キッズダンス	松本 史加	150
親子ダンス・子供向けHipHop ストレッチ・エアロビクス	MY fit dance !	151
キッズダンス・ヨガ・赤ちゃんと ママダンス	三島 弥生	152

## 【IT関係】

ジャンルの詳細	登録名	ページ
動画制作・配信	スワロー映画倶楽部	153
スマホの便利な使い方	岩田 めぐみ	154
パソコン／スマホの設定・取扱い等の指導／相談	清水 誠	155
パソコン・スマホ・タブレット関係全般	鈴木 貞雄	156
パソコン・スマホ・Zoom活用 画像／動画編集	宮原 裕美	157
パソコン／スマホ講座・個別相談	大野 芳一	158
パソコン／スマホ講座・個別相談	ゆめおおおかPCクラブ	159
パソコン	小材 法生	160
パソコン学習	佐藤 芳秀	161
IT機器の利活用支援	高見 知英	162
IT機器の利活用支援	NPO法人まちづくりエージェン SIDE BEACH CITY.	163



こうなんタネットちゃん

## 声楽・コーラス

■ 指導

■ 披露

■ 講演

あさの みほこ

## 浅野 美帆子

活動内容	クラシックの発声指導、コーラス、オペラ演技指導。 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。 コンサート開催（港南区役所後援）	
資格・経験 活動歴等	国立音楽大学声楽科卒業、二期会オペラスタジオマスタークラス修了、 二期会・東京室内歌劇場・横浜シティオペラ・日本ドイツリート協会 各会員、 横浜市プラットフォーム事業指導員（歌唱部門）	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：おとなの為の童謡をうたう会

内 容：懐かしい童謡、唱歌をうたう（シニア向け）

定 員：10～20名

所要時間：90分

材 料 費：コピー代（1,000円）

街のアドバイザーから

よくご存じの懐かしい童謡や唱歌を大きな声で歌って、健康な体と心をつくりましょう！！

声楽・コーラス

■ 指導

■ 披露

□ 講演

まつだ けいこ

松田 けい子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	・ 中学校一級、高等学校二級 音楽科教員免許 ・ (公財)東京ミュージック・ボランティア協会セッションリーダー二級 (音楽療法)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：「気楽にコーラス」

内 容：発声練習30分～教本(愛唱名歌)の中から5～6曲季節の曲等をピアノ伴奏(歌いやすい調にして)にてみんなで歌って楽しめます。歌に因んでの思い出話や思った事、感じた事等、色々なお話も出ます。

定 員：10名位

所要時間：90分

参加費：500円／回



街のアドバイザーから

人は誰れでもこの世にひとつだけの特別な楽器「声」をお持ちです。ご本人にしか演奏出来ないこの楽器で音楽の素晴らしさ、歌の魅力を感じてみませんか？ 心身の健康にも繋がると思っています。お手伝いが出来ると嬉しいです。

## 音楽療法・ヴォイストレーニング

■ 指導

■ 披露

□ 講演

よこやま たかこ

## 横山 太加子

活動内容	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、活気溢れる体力作りを目指します。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。	
資格・経歴 活動歴等	高校2級、中学1級、小学校音楽教員免許・医療音楽療法学会会員・介護アロマ協会アドバイザー認定	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

内容：3名のメンバーでクラリネット、ソプラノ、ピアノ

定員：40名(オンラインで配信)

所要時間：1時間半

材料費：内容による

街のアドバイザーから



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

■ 指 導    ■ 披 露    ■ 講 演

あらき ひろこ

荒木 宏子

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	中・高教員1種免許(音楽)    現在小学校音楽専科教員		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

ご相談に応じます。

街のアドバイザーから

一人でも、グループでも、楽しみたい音楽をそれぞれの希望に沿った形でお手伝いいたします。

## 歌・簡単なピアノ演奏

■ 指導

■ 披露

■ 講演

やなぎさわ あつこ

## 柳沢 あつこ

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・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</li> </ul>	
資格・経験 活動歴等	横浜、東京都内のホテル奏者経験後、現在、読売カルチャー、未来塾講師、自宅ピアノ教室、横浜西洋館演奏	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：愛唱歌を歌う

内 容：歌を楽しむ

定 員：クラスに密にならない程度

所要時間：1時間

材 料 費：楽譜コピー代

タイトル：ミニコンサート

内 容：曲の説明をしながら10曲位のピアノや歌を演奏



## 街のアドバイザーから

好きな歌、思い出の歌を楽しく歌ってみましょう。ピアノも簡単な楽譜で弾いてみませんか？

## 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)

■ 指 導

■ 披 露

□ 講 演

あんさんぶるちゃお

# アンサンブルチャオ

活 動 内 容	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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	ピアノ講師・中高音楽教諭免許・全日本指導者協会会員 ヤマハグレード・音楽健康指導士		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：親子向け、幼児向けコンサート

内 容：音楽に合わせて身体を動かしたり体験参加型コンサート

定 員：100名まで

所要時間：50～60分

材 料 費：なし

タイトル：高齢者や一般向けコンサート

①名曲演奏 ②一緒に歌いましょう

③身体を動かしましょう

定 員：100名

所要時間：60分



### 街のアドバイザーから

生演奏に合わせて身体を動かしたり歌ったり、または名曲をゆっくりと聴いていただいたり、年齢問わずニーズに応じたコンサートを行います。お気軽にお声かけください。

音楽で心身共に生き生きと !!

## 吹奏楽指導・フルートミニコンサート

■ 指導

■ 披露

□ 講演

まつい ひとみ

## 松井 瞳

活動内容	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	
資格・経験 活動歴等	洗足学園音楽大学(フルート専攻)卒業 横浜市教育委員会部活動指導員 (公社) 日本吹奏楽指導者協会認定1級指導者 秘書検定2級 (公財)音楽文化創造生涯 学習音楽指導員 整理収納アドバイザー1級	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：フルートミニコンサート

内容：クラシック・日本の歌・ディズニーなど

定員：施設の規模により異なる

所要時間：30～40分

材料費：なし(CDプレーヤーの用意をお願いします)

フルート個人指導・パート練習指導・木管分奏・全体基礎合奏・  
 楽曲の全体合奏・演奏技術や練習方法、音楽的な表現方法の指導



## 街のアドバイザーから

30年ほど前から中学高校の吹奏楽指導に携わり、ライフワークと考えています。合奏の楽しさを伝えたいです。また、音楽面の指導だけではなく、運営面での補佐や、音楽室や楽器倉庫の整理収納のお手伝いも可能です。ミニコンサートでは一緒に口ずさんだりしながらフルートの音色を間近に楽しんでいただいています。

# フルート・クラリネット・リコーダーの 演奏と指導

■ 指 導

■ 披 露

□ 講 演

がくだんふたり

## 楽団ふたり

活 動 内 容	・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		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	50年の演奏歴で指導も行っています		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児   ■ 親子   ■ 小中学生   ■ 一般   ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	■ 月   ■ 火   ■ 水   ■ 木   ■ 金   □ 土   □ 日		■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：楽団ふたりの音楽世界一周  
内 容：デュオの演奏で世界の名曲を20曲程度演奏  
定 員：10～120名  
所要時間：20～40分  
材 料 費：なし

#### ジャンル・タイトル例

- ・クラシック 田園交響曲・カノン
- ・ポピュラー&映画音楽 太陽がいっぱい・ロミオとジュリエット
- ・キッズ アンパンマン・アルプスの少女ハイジ



### 街のアドバイザーから

- ・ご老人の施設などに訪問して演奏いたします。
- ・小学生～シニアまでリコーダー、フルート、クラリネットなどの初歩～中級まで指導します。



## アコーディオン(ピアノ式)の演奏

■ 指導

■ 披露

□ 講演

あこーでいおにすと けいしー よこい

## アコーディオニスト ケイシー・横井

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本アコーディオン振興協議会(JAPC)会員(指導資格者)</li> <li>・港南台バーズカルチャー音楽講師20年の経験有</li> <li>・新宿カチューシャ歌声喫茶主任アコーディオニスト</li> <li>・横浜年金の会(うめの会)アコーディオン担当 他多数</li> </ul>		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：アコーディオン(ピアノ式)の演奏、指導

内容：教則本にて行う

定員：3名

所要時間：60分

材料費：マニアンテ教則本・テープ

街のアドバイザーから

日本の演歌から映画音楽、タンゴ、シャンソンなどいろいろなレパートリーがあります！

## ギター演奏・弾き語り

■ 指導

■ 披露

□ 講演

まつうら あきら

## 松浦 あきら

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	ギター第一人者の溝渕活五郎氏に師事 リサイタル開催・TV出演 コンサートを続けて地域でも活動		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「松浦あきらギターコンサート」

内 容：クラシックからポピュラーまで。  
幅広く歌謡曲からジャズまでいろいろ。

定 員：70～100名

所要時間：1時間半



### 街のアドバイザーから

今までの福祉活動とは違い、皆と一緒に歌い、またその歌の由来などをお話しします。歌によっては台詞を入れたりもします。

## 楽器(イングリッシュハンドベル)

■ 指導

■ 披露

□ 講演

さいとう きょうこ

## 齋藤 恭子

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	NPO法人 日本ハンドベル連盟(講師認定2級) ご依頼を頂きハンドベルを広める活動(演奏や体験)を実施しています 中学校高等学校教員免許(音楽) レクリエーションインストラクター/コーディネーター	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：ハンドベルコンサート♪

内容：クリスマス会などイベントでの演奏(または体験も可能)

定員：会場の広さによって相談

所要時間：演奏20～30分程度(楽器設置：15分程度必要)

材料費：演奏の場合：交通費(演奏人数分)・運搬費

体験の場合：1人500～1,000円程度

(楽器使用料、楽譜・手袋代、保険代含む)

※楽器はこちらでお持ちします。



## 街のアドバイザーから

イングリッシュハンドベルは、今から450年前にイギリスの教会で誕生した楽器です。讃美歌だけでなく、クラシック、日本の曲、映画音楽、J-POPなど多くのジャンルの演奏が可能です。みんなで心を合わせてお互いの協力で1つの曲を演奏します。チームワークが大事な楽器です。

大正琴

■ 指 導

■ 披 露

□ 講 演

なかもり ふみこ

# 中森 扶美子

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	活動経験20年となります 市内各施設で演奏しています		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：初めての太正琴  
内 容：基礎レッスン  
定 員：10名  
所要時間：1時間半  
材 料 費：なし



## 街のアドバイザーから

手軽に弾いて楽しめます。

和太鼓

■ 指導

■ 披露

□ 講演

わだいこしゅう せいりゅう

## 和太鼓衆 清流

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	経験年数22年 和太鼓教室指導		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児   ■ 親子   ■ 小中学生   ■ 一般   ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土   ■ 日		■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：和太鼓体験

内 容：基礎の練習、フレーズの練習、曲に合わせて練習

定 員：10名

所要時間：1時間～

材 料 費：なし

街のアドバイザーから



## 落語「出前寄席」

☐ 指導

☒ 披露

☐ 講演

こいなんていまっぴら

# 恋南亭真っ平

活動内容

出囃子を含め寄席の雰囲気を出した出前寄席

資格・経験  
活動歴等

大学の落語研究会出身  
芸歴約50年

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

☒ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：出前寄席

内容：落語の披露

定員：10～50名程度

所要時間：30分～2時間程度

材料費：特になし。スチール机2台、座布団のみ



### 街のアドバイザーから

出前寄席としていかなる注文にも応じます。客数、公演時間も御相談に応じます。

しゅうふうていしゃっきん

## 秋風亭借金

演  
芸

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	素人噺家歴10年超 年間約80回高座に上がります		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：雑色南町内会

内 容：新年の集

定 員：20名

所要時間：60分

ご用意頂きたいことは以下の通りです。

長机3台程度を組み合わせ高座を作ってください。クロスをかける  
と一段と雰囲気ができます。大き目な分厚い座布団を1枚用意願いま  
す。出囃子CDを持参しますので、音響機器を用意願います。着替  
え場所を提供してください。めくり(芸名を記した縦長の紙)を掲示  
する掲示板を用意願います。



## 街のアドバイザーから

お呼びがかかれば、どこまでも、落語道具を引っ提げて、愛と笑いをお届けします。

出前落語プロモーションビデオのYouTubeURLは以下の通りです。

<https://youtu.be/KqEH117roKQ>

なんきんたますだれ あさぼらけ

## 南京玉すだれ 朝ボラけ

活動内容

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。資格・経験  
活動歴等

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：南京玉すだれ

内 容：3曲程度披露・手品・記念写真等 ご相談に応じます。

所要時間：2時間

材 料 費：なし

街のアドバイザーから

南京玉すだれの伝統を永く伝えていきたい。たくさんの人たちに知ってもらいたい。

マジック

■ 指導

■ 披露

□ 講演

きらくじん ゆき

## 奇楽人・YUKI

演  
芸

活動内容	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)	
資格・経験 活動歴等	マジック歴25年以上	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：はじめての(わくわく)マジック講座

内 容：マジックの披露とマジックの見せ方(演じ方)を講習します。

定 員：15～20名

所要時間：90分

材 料 費：500円程度

お客様イベントによるマジックショーは別途要相談

(日時・時間・費用等)



### 街のアドバイザーから

マジックには年齢・性別・国境ありません。だれでも好きな時に学べ、そして周りの人を楽しませる不思議なひと時を作ります。はじめてから上手くできる人は居ません。見て楽しく・演じて楽しい、さああなたも今日からマジシャンの仲間入りだ。

## コメディーマジックショー

■ 指導

■ 披露

□ 講演

けろりんいちろう

# ケロリン一郎

活動内容

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。

資格・経験  
活動歴等

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：マジックショー＋マジックレクチャー

内 容：前半…マジックショー(30分)

後半…マジック指導(30分)

定 員：1～100名位

所要時間：30～60分

材 料 費：レクチャーで使用する材料、道具などでかかる場合もあり。

### 街のアドバイザーから

お客様参加型も含んだショーのため、幅広い年齢層で楽しめるかと思います。

一緒に楽しみましょう！



からくりきんぐ

## からくりキング

演  
芸

活動内容	青いアフロのケロリンー郎と赤いメガネのデルシーまことのコメディーマジシャンコンビ！ 乳幼児～ご高齢者まで対応★ 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！	
資格・経験 活動歴等	タレントデータバンク登録・イベント出演経験1000件以上 横浜市全18区出演達成	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：コメディーマジックショー＆ワークショップ

内 容：マジックを観るショーと手品道具を作る工作教室

定 員：数名～100名程度まで(応相談)

所要時間：約1時間(応相談)

30分間／マジックショー 10分間／休憩 20分間／ハ  
サミやセロテープを使ってマジックの道具を作る。(持  
ち帰り可能)その後集合写真の撮影やサイン会を実施す  
ることもあり。時間は必要に応じて調整可。

材 料 費：参加者1名あたり330円／ワークショップ(応相談)



## 街のアドバイザーから

ご依頼者のリクエストやご参加者のニーズに合わせて内容を調整しつつ、演者自身も楽しみながらその場にいる皆様全員で楽しく最適なパフォーマンスになる様に、初心を忘れずに頑張ります！  
リアルだけでなくオンライン対応も出来ますので、よろしくお願い致します！

ふーせんのけん

# フーセンのけん

活動内容

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）

資格・経験  
活動歴等

自治会でのお祭り  
幼稚園や区民利用施設のイベントにてバルーンアートを披露・指導経験有

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「みんなで楽しもうバルーンアート」

内 容：バルーンアートの基本～初級編

定 員：10名

所要時間：2時間

材 料 費：300円

※相談に応じます



## 街のアドバイザーから

基本を知ると色々作れる様になりますヨ！

ゆめふうせん

# 夢ふうせん

演  
芸

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等			
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア		■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：ペンシルバルーンにチャレンジ

内 容：ペンシルバルーンを膨らませてひねり作品を作ります。

1本で作るもの3個(ねずみ、犬、剣など)

2本で作るもの2個(花、ねじねじなど)

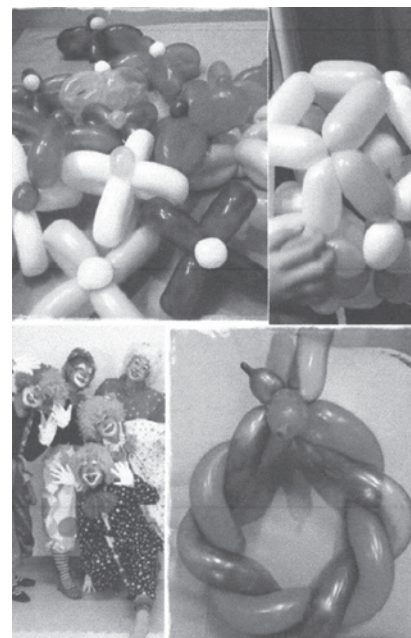
定 員：30名

所要時間：90分

材 料 費：環境にも身体にも優しい天然ゴム製のペンシルバルーン

100本入り3袋3,000円(1,000円×3袋)

空気入れは貸し出しできます。



## 街のアドバイザーから

ペンシルバルーンを使って、いっしょに花や剣を作しましょう。割れないように作るコツなどもお伝えします。覚えて地域で活躍しませんか？ 活動のお手伝いもします。クラウンの扮装で活動しています。

# みんなで作ろうバルーンアート

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ふれんどこうぼう しらいわ ひでかつ

## フレンド工房 白岩 秀勝

活動内容

子供～大人まで初めての人もバルーンアートが作れます。

資格・経験  
活動歴等

地区センター・子供会・学校等  
イベントやフェスタなどで活動しています  
(経験10年以上)

活動の対象

■ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 □ 一般 □ シニア

□ どなたでも

活動可能日

□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 ■ 土 ■ 日

□ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：みんなで作ろうバルーンアート

内容：初めての人もバルーンアートが作れます

定員：100名

所要時間：60分～

材料費：要相談



### 街のアドバイザーから

- みんなで楽しくバルーンアートを作ります。
- 1人1人にもバルーンを作る事もできます。

## すこっぷ三味線

■ 指導

■ 披露

□ 講演

みね えんかいざん

## みね 円海山

演  
芸

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	所属団体、資格：ザ・スコップJAPAN連盟、峰 章山音楽事務所 経歴：8年(津軽すこっぷ三味線世界大会第12回団体の部優勝) (津軽すこっぷ三味線世界大会第13回個人の部優勝) 活動等：社会福祉施設、町内会、民謡大会等 依頼があればどこでも演奏	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：すこっぷ三味線

内 容：津軽三味線をすこっぷ、バチを栓抜きで音楽に合わせて演奏

定 員：何名でも

所要時間：～1時間位

材 料 費：なし



### 街のアドバイザーから

すこっぷが楽器になり(すこっぷの形をした打楽器)音楽に合わせて演奏すると奏者がとても楽しくなります。



まき あいこ

## 真木 愛子

## 活動内容

- 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)

資格・経験  
活動歴等

全日本あすなろ腹話術協会師範  
東京都公認ヘブンアーティスト  
社会福祉主事

## 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

## 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：たのしい腹話術ショー

内容：小さなパペットとからくり人形がでてきてファンタジーな世界をお見せします。

定員：5～100名 それ以上もOK

所要時間：30分

材料費：なし

※腹話術体験は材料費がかかります。



## 街のアドバイザーから

腹話術はお人形さんがイキイキと動き、まるで生きているかのような錯覚の芸です。対象年齢に合わせたプログラムを提供します。



えぬぴーおーほうじん せいぶつえん

## NPO法人 声物園

演  
芸

活 動 内 容	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。	
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	NPOは2020年7月に設立 主要メンバーの活動歴は10年以上	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：おはなし会

内 容：対象に合わせた2～3作品の朗読劇

定 員：会場による(少人数からホール等大会場まで可能)

所要時間：30～120分が目安

材 料 費：ご予算に応じて、対応します。

朗読劇を基本とし、複数人で作品を朗読するため、聴いている人がお話をイメージしやすいです。会場や用途によっては、音楽を入れたり、途中会場の皆さんで声を出したりというようなことも可能です。質の高い作品の提供ができます。YouTubeチャンネルで配信する朗読動画なども制作しておりますので、ぜひご覧ください。

街のアドバイザーから

物語を聴くことは、子どもにとっても大人にとっても、世界が広がり日常を離れるちょっとしたリフレッシュ時間になります。心を動かし、様々な人物の気持ちを感じることは、心豊かに過ごすサプリメントになることでしょう。聴く対象者に合わせて作品の選定をし、心を込めてお届けいたします。朗読をすることは、元気な心の維持にも役に立ちます。朗読指導もいたしますので、一緒に朗読を楽しみましょう。

ひらばやし あきひさ

## 平林 盟久

## 活動内容

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。

資格・経験  
活動歴等

日本FP協会神奈川支部 CFP資格(ファイナンシャルプランナー)指導年数8年

## 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

## 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

☒ 相談可

具体的なプログラムの一例

ご相談に応じます。

街のアドバイザーから

人生100年時代、暮らしの悩みや家計の不安は尽きません。家計相談、資産運用、老後の生活、相続など「今、できること」の視点で明日の生活設計を一緒に考えましょう。困ったと思ったら、ご相談ください。

る りあんよこはま

## ル・リアン横浜

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	生前整理コンシェルジュ。7年前、親の介護と実家売却・施設入居というまさかの出来事に悪戦苦闘。「生前整理」を学び、経験と知識を伝えながら現職に。各種セミナーや執筆ほか、大手不動産にて生前整理相談デスクも担当。指導活動歴6年。(一社)生前整理アドバイザー認定指導員・HappyEndingプランナー・ファイナンスプランナーほか	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

セミナー60分～90分オンライン可能・定員制限なし

ワークショップ90分～120分オンライン相談・定員20名程度まで

- ①人生100年の今こそ知りたい「きょうから始める生前整理超入門」
- ②早めのスタートで後悔少なく「生前整理で備える親と実家のアレコレ」
- ③不要品は捨てないで！「リユース時代の上手なモノの手放し方」
- ④シングルライフもこれで安心、「おひとりさまの生前整理ガイド」
- ⑤写真整理はこんなに楽しい！「ベストショットで作る自分アルバム」
- ⑥宝物はプライスレス、「ほっこり幸せになる思い出箱の作りかた」
- ⑦エンディングノートはまだ早い、「かんたん自分史でリスタート！」
- ⑧こんなときだから…「もしもに備える〈わたしファイル〉を準備しよう」

など。ご相談に応じられます

ワークショップに関しては教材費等が発生します



## 街のアドバイザーから

人生100年といわれる時代、「老後対策、何をしたら良いかわからない」「高齢親の暮らしが心配」「子供には負担をかけたくない」「おひとりさまで将来が不安」「エンディングノートが書けない」など、さまざまな悩みが私たちを取り巻いています。「生前整理」の知識を身につけご自身のやるべきことを明確にすると、新たな目標が見えてきますよ

## 「遺言・相続」と「成年後見制度」の手続き

☐ 指導

☐ 披露

☒ 講演

あらい かつみ

## 新井 克己

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

行政書士(神奈川県行政書士会所属)

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

☒ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

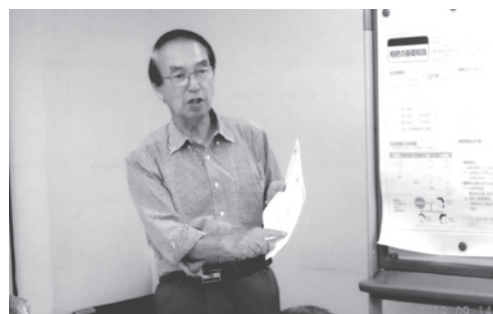
タイトル：「遺言・相続」または、「成年後見制度」の分かり易い講座

内容：ご相談に応じます。

定員：最大で50名位

所要時間：1時間～1時間半

材料費：資料のコピー代として参加者1人あたり100円



### 街のアドバイザーから

シニア世代になりましたら、自分と家族がなごやかな老後を送るために、「遺言・相続」と「成年後見制度」の各手続きについて理解し、必要な手続きを早めにおこなひましょう！

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

■ 指導

□ 披露

■ 講演

みやはら ひろみ

宮原 裕美

活動内容	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。		
資格・経歴 活動歴等	専門学校「教育相談論」講師・社員研修「コミュニケーション講座」講師 話し方教室講師資格		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

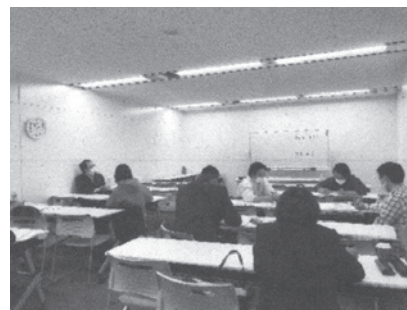
具体的なプログラムの一例

タイトル：コミュニケーション講座

内容：印象力、傾聴力、説明力、説得力、プレゼン力の5つのスキルを習得します。生活や仕事、地域活動に役立ちます。効果的な話し方・聞き方を実習を取り入れながら学びます。

定員：50名

所要時間：90分



街のアドバイザーから

コミュニケーション力が多く求められる時代となっています。わかりやすく伝える技術や聴く力を鍛えて、地域活動や仕事に活かせるようにお手伝いさせていただいております。



ひきた なおみ

## 疋田 奈緒美

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

産業カウンセラー・(一社)日本ストレスチェック協会ファシリテーター  
価値観ババ抜き®インストラクター  
2019年から公開講座や各種団体の依頼による研修等

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

☒ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：自分を楽しく再発見 価値観ババ抜きワークショップ  
(あなたのパワーの源泉をみつけませんか?)

内容：①価値観について説明(20分) ②価値観ババ抜きカードゲーム(40分程度) ③それぞれが発見した言葉のシェア(15分程度) ④どのように発見した言葉を活用していくか(20分程度)

定員：4～12名(Max6名×2グループまで)

所要時間：2時間程度

材料費：資料代として一人当たり200円程度

【その他】・ストレスマネジメント(セルフケア)講座

・コミュニケーション(みる・きく・はなす技術)講座



### 街のアドバイザーから

正社員生活を終えた2015年以降、実践的なプログラムのインストラクター資格を取得し、2016年から様々な場でお伝えする活動を始めています。グループワークや参加者同士の情報交換を通じて、楽しく学び実践できることをお話ししています。2019年からは「つながるカフェ in 上大岡」を月イチ開催中です。



こいずみ あすか

## 小泉 あすか

活動内容	「片づけが苦手！何から始めたらよいのかわからない？」方のために、自分にあった片づ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。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本ライフオーガナイザー協会 ライフオーガナイザー1級</li> <li>・片づけ脳力トレーナー初級</li> <li>・ICD認定ADHDスペシャリスト・CDスペシャリスト</li> <li>・お片づけを学ぶ会@横浜主宰</li> </ul>		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：自分に合った片づけ方を見つけるお片づけレッスン

内 容：片づけの基本・手順など

定 員：20名

所要時間：2時間



### 街のアドバイザーから

普段は片づけが苦手な方のお家にうかがい、片づけの相談や作業サポートをしています。モノだけではなく、思考や時間管理を通して「生活全般」を改善し、自分に合った自分で続けられる片づけ方を見つけるヒントをお伝えします。

みかんこうぼう

## 蜜柑香房

活動内容

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。

資格・経験  
活動歴等

AEAJ日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター、生活の木ハンドメイドギルドハンドソープ講師、JDSA日本デザイン石けん協会宝石石けん・アイスバーカップケーキソープ講師、月1で日野南地域のコミュニティカフェicoccaでMPソープワークショップ開催中。単発で小山台中、洋光台第2中、丸山台自治会子ども会、日野南コミュニティハウスでワークショップの経験あり。

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：生活を彩るハンドメイドソープ&宝石石けん

内容：MPソープを使って宝石のような石けんを作ります

定員：10名

所要時間：1時間30分

材料費：500円



### 街のアドバイザーから

生活で使う石けんを作ってみたい。アロマやハーブが大好きな方。お気に入りの香りの素敵なデザイン石けんを作ってみませんか。

せっけんびれっじ

## 石けんビレッジ

活動内容	①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 ②化学物質過敏症にならないために ③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）		
資格・経験 活動歴等	生活クラブ神奈川エコロ講座登録団体		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：石けん講座

内 容：石けんと合成洗剤の洗い比べ実験、基礎知識、  
ナチュラルクリーニング

定 員：10～15名

所要時間：90分

材 料 費：なし



### 街のアドバイザーから

テレビコマーシャルを見て何となく買ってしまった洗浄剤。最近、洗剤・消臭剤などのニオイに敏感に反応する人たちが増えています。化学物質過敏症になる前にぜひ石けん講座をおすすめします。

# カラー・ファッション・メイクアップ 色カルタ

■ 指導

□ 披露

■ 講演

なかざわ ひろこ

## 中澤 弘子

### 活動内容

いつまでも元気でいる為の、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。

### 資格・経験 活動歴等

AFT色彩検定1級色彩コーディネーター、色彩検定協会UC級アドバイザー、JMAN認定メイクアップインストラクター、医・美・心研究会(顔と心の再生)メイクセラピスト養成講座修了、色カルタクオリアゲーム基礎講座指導講師。県の派遣講師として地域活性化等の活動。カラー・メイクアップセミナー等。

### 活動の対象

☐ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：オシャレで脳トレ

内容：色布を使ってイメージを作る

定員：15名

所要時間：90分

材料費：100円

色を見ると脳が活性化します。沢山の色布の中から好きなイメージを考えて色選びをしたり、いつもと違うコーディネートを考えたり、楽しむことが脳への良い影響にもつながります。

【その他】高齢者の為の講座(カラー・メイク・ファッション)、一般向けのパーソナルカラー診断、メイクアップ講座、カラー講座、ファッション講座、オシャレと認知症予防の講座等、ご要望に応じた講座内容を提案します。



### 街のアドバイザーから

幾つになっても若々しく元気でいるための、お手伝いを目指しています。見た目の年齢が若返ることで、積極的になり、生活の質の向上も期待できます。メイクボランティアをするための講座や「色カルタ」(彩色ケア)もコミュニケーション力をつける為に役立ちます。

みき めぐみ

## 未来 恵

活 動 内 容	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。カラーの使い方と脳活性や介護にも利用可能で魅力が増します。	
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	①カラーリストスクール・ワムI.C.I 色彩心理 カラーセラピストコース・トータルカラーリストコース終了 ②文部省認定、色彩能力検定資格取得 指導歴15年位	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：暮らしの中での上手な色の使い方は？

内 容：色の不思議、色のメッセージ、色のサークル

定 員：何名でも

所要時間：1時間30分～2時間

材 料 費：カラーコピー代がかかります

※料理を引き立ててくれる色、子供部屋に合う色などお話しします。

その他、ぬり絵などによる色彩分析も行っています。体を動かして脳を活性化し、色も使ってと欲ばりだけど楽しいものも。



### 街のアドバイザーから

カラーは講演で聞くだけでも可能ですし、参加してリラックスしながら居心地のいいひとときを味わい、無心にもなれます。脳活性化ゲームなどカラーを使ったやり方は身体が強健でなくても応用できます。元気になって楽しいですよ。講座の内容や予算など一緒に考え、ご提案させていただきます。



# 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

■ 指導

□ 披露

□ 講演

しまだ あさこ

**島田 麻子**

活動内容

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。

資格・経験  
活動歴等

(アロマ)ナチュラルセラピー協会  
日本女子体育短期大学舞踊科卒業

活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

活動可能日

☐ 月 ☒ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☒ 金 ☐ 土 ☐ 日

☐ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：癒しのアロマ「マスクスプレーと消毒ジェル」

内容：感染症対策として欠かせないマスクと消毒。アロマの  
効能や香りを知りリラックスできるオリジナルのスプ  
レーと消毒ジェルをつくります。

定員：8名

所要時間：60～90分

材料費：500円／人



## 街のアドバイザーから

アロマ効果でリラックス・リフレッシュしましょう！！



えむふおれすと まえだ みわ

## m.Forest 前田 美和

活動内容	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キングスプレー、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。		
資格・経験 活動歴等	日本アロマ環境協会 アロマテラピーインストラクター アロマテラピーアドバイザー・アロマブレンドデザイナー アロマハンドセラピスト		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：アロマスプレー作り

内容：虫よけスプレー、マスキングスプレー、香りのスプレーなど季節や目的に合ったものを作成していただきます

定員：10～20名

所要時間：1時間半程度

材料費：300～500円



### 街のアドバイザーから

体と環境に安心な天然でかつ良質な材料を使って生活に便利で役立つものをお作りいただけます。和やかな雰囲気の中で良い香りで癒されながら、こんなに簡単に素敵なものが作れるの？とびっくりしていただけます。

ふるーどあろま かとう さくら

## Fleurs d'arôme 加藤 さくら

活動内容	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。アロマテラピーの健康維持への役立て方や利用法を指導します。		
資格・経験 活動歴等	AEAJ アロマテラピーインストラクター アロマハンドセラピスト AFS アロマフレグランスストーン認定講師		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：香りを楽しむアロマストーン(クラフト作成)

内容：好きなモチーフのストーンを作成し、香りを楽しむ

定員：8名位

所要時間：90～120分

材料費：1,000円以内



### 街のアドバイザーから

植物の香りは、私達の心や身体にさまざまに働きかけてくれます。アロマテラピーは植物から抽出した香り成分である精油を使って、健康や美容に役立てる事が出来ます。アロマストーンやルームスプレー、マスキンスプレーや虫除けスプレー等、色々な方法で香りを楽しんでみましょう。

よしおか さちえ

## 吉岡 幸恵

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	マミフラワーデザインスクール登録講師 マミフラワー主催の作品展に多く出品(松屋銀座、新宿高島屋など)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

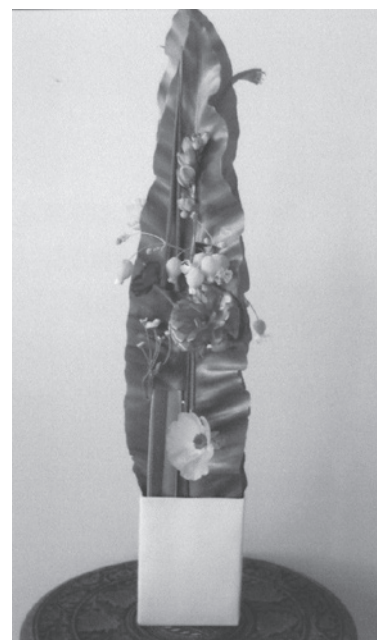
タイトル：プリザーブドフラワーのアレンジ

内容：プリザーブドフラワーでオリジナルのアレンジを作ります

定員：10名

所要時間：約2時間

材料費：2,000円程度



### 街のアドバイザーから

四季折々の花を飾って、季節の流れや自然の美しさを感じて、心豊かに日々の生活を送りましょう。

はた ゆみ

## 秦 裕美

### 活動内容

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

### 資格・経験 活動歴等

グリーンアドバイザー・園芸福祉士・ジャパンハーブソサエティ上級インストラクター・フラワーコーディネーター・草月流師範・ヘルスメイト・よこはま花と緑の推進リーダー・横浜市生涯学習コーディネーター・中高教員免許

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：季節の寄せ植え

内容：秋に春先まで咲き続けるパンジー、チューリップの球根を一つの鉢に植えこみます。

定員：16名

所要時間：説明も入れて2時間

材料費：2,000円～



### 街のアドバイザーから

何かを始めたいと思った時に一歩踏み出してみましよう。身近な植物を育てる、食べる、作品にしてみる、そのような楽しさをお伝えするきっかけの講座を心掛けています。植物に触れる喜びを是非体験なさってください。

はせがわ じゅんいち

# 長谷川 淳一

活動内容	日本の良き伝統文化である日本酒の魅力や楽しみ方を、講座やテイスティング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。		
資格・経歴 活動歴等	日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会(SSJ)認定資格 酒匠(2021年)・日本酒学講師(2019年)・唎酒師(2011年)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：日本酒講座入門編

内 容：①1DAY講座：日本酒の魅力や楽しみ方を分かり易く解説 ②酒蔵見学：神奈川県酒蔵を訪問し見学&試飲を楽しむ※ ③オプション(①に付加)：テイスティング体験講座※ テイスティング手法の講義の後、3～4種類の日本酒を試飲してシートにコメントをまとめ意見交換する。

定 員：10～15名(応相談)

所要時間：①1.5～2時間 ②個別に相談 ③0.5～1時間

材 料 費：①指導料500円/人+材料費(酒代)・酒蔵見学は別途

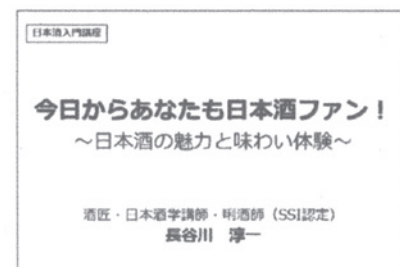
そ の 他：以下のプログラムの実施も可能です。(費用などは応相談)

日本酒講座(愛好家向け)：日本酒の歴史や文化、原料・製法・飲用方法・料理との相性など全般に渡る講座(全3～6回)

※新型コロナ感染の状況により実施できない場合があります。



神奈川県の酒蔵見学事例



日本酒講座タイトル例

## 街のアドバイザーから

2000年の歴史を持つ日本酒はいまだかつてない美味しい時代を迎えています。さらに美味しさだけでなく、日本の歴史・伝統文化・地域文化などとも深く関わっています。日本酒の奥深い魅力や楽しみ方を知ることで、日本の素晴らしさを再発見し、生活が豊かになると思います。日本人なら日本酒で乾杯しようではありませんか。

とがわ けいあい

## 外川 慶愛

### 活動内容

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。

### 資格・経歴 活動歴等

養生薬膳アドバイザー・漢方スタイリスト・漢方上級スタイリスト・漢方養生指導士・漢方養生指導士臨床マスター

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

☒ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：あなたの体質のタイプを知ろう

内 容：体質チェック&おすすめ食材

定 員：10名

所要時間：60分

材 料 費：500円



### 街のアドバイザーから

薬膳の知識をお伝えいたします。講演は体質のタイプなどのご紹介をさせていただきます。



すずき あつこ

## 鈴木 敦子

活動内容	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		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フードコーディネーター</li> <li>・食品衛生責任者</li> </ul>		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児   ■ 親子   ■ 小中学生   ■ 一般   ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：点心を作ろう

内 容：肉まんや中華菓子を作る

定 員：10名

所要時間：3時間

材 料 費：1,000～1,200円位



## 街のアドバイザーから

お友達にプレゼントしたくなる、ちょっと本格的な洋菓子作りや簡単に出来る和菓子、パン作り、ランチに最適手軽でおしゃれな料理。

すが ゆうこ

## 須賀 祐子

## 活動内容

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。

資格・経験  
活動歴等

親子の食育料理教室指導歴18年・男性料理教室講師3年・男性製菓講師5年  
おだしレッスン歴3年 地区センターなどの自主事業講師  
著者「10歳からのお菓子づくりステップアップレシピ」  
フードコーディネーター・中学家庭科教員免許  
にんべんだしアンバサダー講師・はまふうどコンシェルジュ

## 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

## 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：おだしレッスン

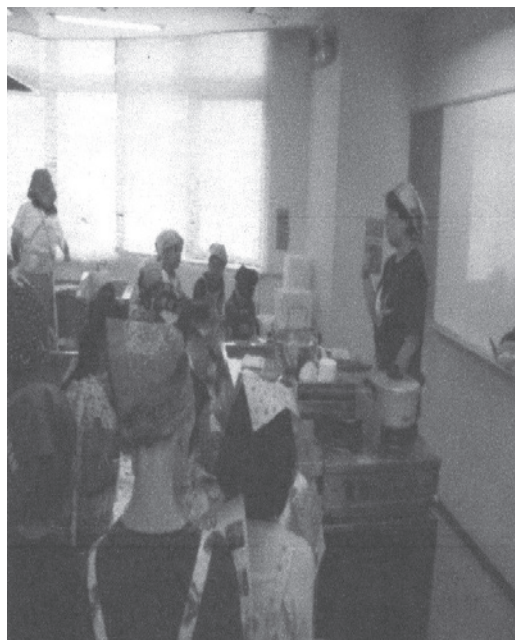
内容：鯉からかつおぶしになるまでの説明。

だしの取り方 削り節体験もできます。

定員：12名

所要時間：60分

材料費：500円程度



## 街のアドバイザーから

日々食べたものでからだが作られています。だからこそ1日の食事を大切にしてほしいといつも思っています。時短・便利がもてはやされている今の世の中に少しの手間とコツでお料理が格段においしくなることをお伝えしています。食育は子供だけのものではなく大人にとっても必要なものです。

## 中華料理を中心とした調理技術の提供

■ 指導

□ 披露

□ 講演

たかさき いつろう

**高崎 隼朗**

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	調理師免許 調理経験50年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：中華料理教室

内 容：季節感のある料理

定 員：12～16名

所要時間：3～4時間

材 料 費：応相談



### 街のアドバイザーから

料理のレシピを基に調理して試食をする。

ま と ば ま り

## 的場 万里

活 動 内 容

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。

資 格 ・ 経 験  
活 動 歴 等

日本サロネーゼ協会ねり切りアート認定講師  
各種法人・団体での講師  
カルチャースクール講師

活 動 の 対 象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活 動 可 能 日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：季節のねり切り和菓子

内 容：ねり切りを手で形を作ります

定 員：1～50名

所要時間：1時間半

材 料 費：1,000～2,000円



### 街のアドバイザーから

お店で買うものと思っているねり切り和菓子が自分で作れるという事をご自身で体験してください。  
お土産にも喜ばれること受けあいです。

やまさき あきら

## 山崎 昭

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	経験は約40年・指導歴は12年	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：ゆかいなにがおえ

内容：にがおえのしどう

定員：15名

所要時間：2時間×5回

材料費：1,500円

その他：ゆかいなにがおえの出店、おまつりなどに  
出店してにがおえをかきます。

1人15分、色紙に水彩で、費用は1人1,000円。



## 街のアドバイザーから

にがおえは描いても描かれてもたのしい時間を共有できます。さらさらっと描いて喜んでいただける趣味です。

## 似顔絵

■ 指導

■ 披露

□ 講演

たかふじ まさあき

## 高藤 正明

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

似顔絵サークル・水彩パステル同好会・大人の塗り絵サークル活動  
かながわシニア美術展4年入選・日曜画家展3年入選・個展開催

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☒ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☒ 土 ☒ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：似顔絵描きを楽しむ講座

内容：似顔絵を描くコツを指導

定員：5名

所要時間：1～2時間

材料費：色鉛筆100円、図画用紙100円、マジック100円、  
教材は準備、例ベ이스ターズ選手の似顔絵、芸能  
人の似顔絵、その他

高藤正明(高の藤)の個展



### 街のアドバイザーから

オミクロンが未だ一段落しませんが、港南区の地域に貢献したい。港南区には高校時代～社会人としてもお世話になりました。現在、「鶴見人ネット」「南区ボランティアセンター」に登録してます。



みやけ のぶお

## 三宅 伸夫

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	笑顔絵グループ・wow！ 踊場似顔絵塾 イベントでの似顔絵描きは2013年から地区センターでの講師は2017年より今に至る。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：似顔絵イベントでの対面描き

内容：イベントの規模、時間等を考慮して実施の要領を作成し、  
要員手配等のサポートを行います。



## 街のアドバイザーから

イベントで描く似顔絵は、モデルさんと色々な話をしながら、その人の表情をつかみ取る作業の結果の成果物であり、まさに人と人との交流そのものと言えます。

# 手作り絵本&ポップアップカード

■ 指導

□ 披露

□ 講演

くわはら たえこ

## 桑原 妙子

活 動 内 容

手作り絵本とポップアップカード作りの指導

資 格 ・ 経 験  
活 動 歴 等

2019年…稲城市立第四公民館、東大和市中央公民館など

2020年…コロナ禍の為、講座はキャンセル

2021年…志木市いろは遊学館、文京福祉センター、清瀬市アミュー など

活 動 の 対 象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

活 動 可 能 日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：親子でミニ絵本づくり

内 容：イラストに色をぬり、台紙にかんたんなしかけを作りはります

定 員：15組(30名まで)

所要時間：2時間

材 料 費：1冊350円(材料はセットにしてあります)



### 街のアドバイザーから

いっしょに楽しく絵本作り、カードづくりしましょう。

かわぐち ただし

## 川口 整

活 動 内 容	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。	
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	横浜市生涯学習ボランティア講師全18区登録・横浜市シルバー人材センター会員、独事業講師・日本能率協会マネジメントセンター委嘱講師・元20年間生産設備技術者・変革コンサルタント30年300社支援、対面教育3万人以上・日本絵手紙協会公認講師、健康マスター、認知症介助士、心理カウンセラー、日本健康心理学会会員	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

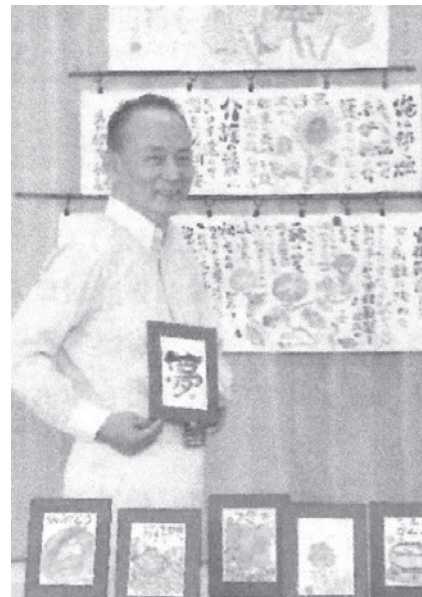
タイトル：「げんき絵手紙サロン in ○○」

内 容：冒頭は、初回は絵手紙の信条や技能をお話しします。墨筆を使いながら練習します。いきなり画仙紙はがきで果物や野菜をモチーフにかきます。相手へ伝える心がこもった言葉を描きます。自作印を製作し、落款印を捺して完成です。一人ひとりに、その都度丁寧に個性発揮のアドバイスをを行います。

定 員：15名以内

所要時間：90～120分

材 料 費：500円



## 街のアドバイザーから

人は一人では生きていけないといわれています。盛んにコミュニケーションが叫ばれます。そのツールに絵手紙があります。絵心がなくても、発想力が下がっていても、丁寧にアドバイスさせていただきます。手先を動かすことは血流が良くなり健康改善です。一枚をかくて感動を体験しましょう。健康長寿を実現しましょう。

かみふーせんのけん

## 紙フーセンのけん

活 動 内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内会や施設等に伺います。</li> <li>・グループ作りのお手伝い致します。</li> </ul>		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人福祉センターでシニア向けの折り紙講座を実施。</li> <li>・区民活動支援センターで子ども向けの折り紙工作教室を実施。</li> </ul>		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児   ■ 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般   ■ シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火   ■ 水 <input type="checkbox"/> 木   ■ 金   ■ 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「季節をいろどる折り紙」

内 容：季節に合わせた折り紙作品を作しましょう。

定 員：10名

所要時間：1～2時間

※回数・時間に応じて対応可能です。

※その他、子ども向けの折り紙講座も可能です。



### 街のアドバイザーから

- ・小さいお子様は親子で楽しく！
- ・シニアの方は、リハビリと認知症予防に、指と脳を使いましょう！

## 水墨画

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ちば せいとう

## 千葉 青涛

活動内容	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。		
資格・経歴 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こうなん文化交流協会美術部会会員</li> <li>・栄アート会(栄区文化協会美術連盟加盟)</li> <li>・スケッチの会(鎌倉市美術連盟加盟)</li> </ul> 経験年数30年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア		■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

美術・手工芸

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：水墨画講座

内容：水墨画教室 or 一日体験 or 年賀状など

定員：10名

所要時間：2～4時間

材料費：書道具持参



### 街のアドバイザーから

水墨画は日本古来の日本画です。書道の道具があればどなたでも描けます。

(書道)大筆・小筆・ペン毛筆  
ボールペン等の指導

■ 指導

□ 披露

□ 講演

こうやま こううん

# 神山 紅雲

## 活動内容

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。

## 資格・経験 活動歴等

- ・神奈川県書家クラブ会員
- ・書道団体竹青社総務
- ・蓬萊荘 趣味の教室

## 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

## 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

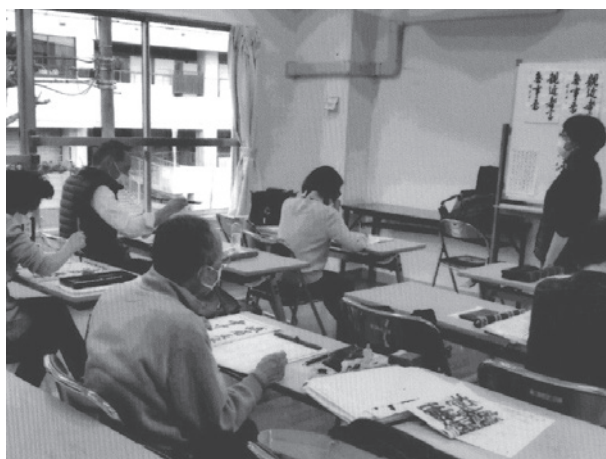
タイトル：半紙に書いてみよう。

内 容：半紙を使って漢字の作品を作る。

定 員：7名

所要時間：2時間

材 料 費：100円



## 街のアドバイザーから

無理をせず、自分に合わせた内容で楽しく参加してください。



いしざき きょうか

## 石崎 杏華

活 動 内 容	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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	墨泉社(書道研究)師範・ペン字検定1級 書道歴50年・指導歴30年・自宅にて長年、書道教室を開塾		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：書道

内 容：毛筆・ペン字・筆ペン・ボールペン字・  
漢字検定講座 他

定 員：10名位まで

所要時間：1時間半～2時間

材 料 費：書道用品を持っている場合はそれを使用。  
材料費はほとんどかかりません。

## 街のアドバイザーから

毛筆のみではなく筆ペン、ボールペン字、フェルトペン字等、書くことに関しては一通りご指導させていただいております。また、私の主人も書を教える人なので二人で「港南区街の先生」のグループにも所属し、港南中央駅の「がれりあ」や上大岡のひまわりギャラリー等に私や生徒さんの作品を展示し、いろいろな方に見ていただいております。

いしざき たいじ

## 石崎 泰次

## 活 動 内 容

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。

資 格・経 験  
活 動 歴 等

書道研究 墨泉社 漢字・かな師範  
バースカルチャーセンター書道講師  
書道未来塾講師

## 活 動 の 対 象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

## 活 動 可 能 日

☐ 月 ☐ 火 ☒ 水 ☐ 木 ☒ 金 ☐ 土 ☒ 日

☐ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

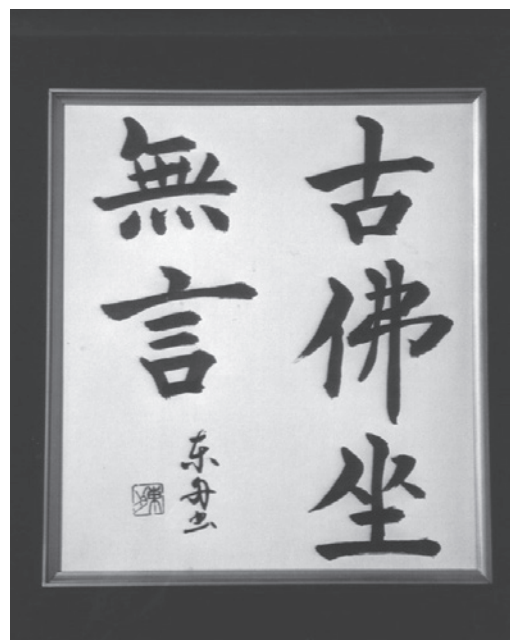
タイトル：半紙に1字書く

内 容：[夢]

定 員：10名

所要時間：1時間30分

材 料 費：半紙20枚100円



## 街のアドバイザーから

おいかわ りょうじょう

## 及川 菱城

活 動 内 容	楷・行・草書の基本から楽しく学ぶ		
資 格・経 験 活 動 歴 等	文化書道最高段・日中友好展常任代表理事		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：書道教室

内 容：教育書道初心者から熟練者まで個人の技量に合わせた学習

定 員：20名

所要時間：2時間

材 料 費：半紙他実費

街のアドバイザーから

書道の他に必要に応じ、小物作り(例：小色紙、掛等)

しゃきょうくらぶ

## 写経くらぶ

活 動 内 容	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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	「街の先生」について約10年学び、その後活動を始め8年。		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：写経の練習

内 容：①観音様の写仏 ②般若心経等の写経

定 員：10名程

所要時間：2時間

材 料 費：各自実費負担(用紙1枚50円～、筆1本500円～)



## 街のアドバイザーから

ご自分のペースで写経に取り組んでいただきたいと思います。

のだ みわ

## 野田 美和

活動内容	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もらっています。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。	
資格・経験 活動歴等	DECOCRYフラワー認定講師・食品さんぶる畑認定講師・ファミリー心理カウンセラー・チャイルド心理カウンセラー アトリエリリコイカフェとしてコミュニティカフェicoccaでも活動中	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 ■ 火 <input type="checkbox"/> 水 ■ 木 <input type="checkbox"/> 金 ■ 土 ■ 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「本物みたいな食品サンプル作っちゃおう」

内 容：小学生～大人まで参加できる春らしい  
ケーキとしゃもじ飯」

定 員：5～20名

所要時間：45分

材 料 費：ロールケーキ1,500円

しゃもじ飯 海鮮1,800円／赤飯1,000円

※時間、内容は相談にのります！



## 街のアドバイザーから

コロナ禍において、家族、そして地域の方との関わりが重要になってきていると感じます。「年齢に関係なく周囲の方々が楽しい時間を過ごして元気になっていただける」そんなコミュニケーションツールになれる様な活動を行っていきます。

おの かつよ

## 小野 かつよ

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

一般社団法人 シャドーボックス協会Master取得  
シャドーボックス in Japan展実行委員  
2016 世界芸術競技inリオデジャネイロ記念作品集ブロンズメダル受賞  
2019 JapanArt in Abu Dhabi人気アーティスト賞受賞  
2022 ShadowBox in Japan(国立新美術館)グループで特別賞受賞

### 活動の対象

☐ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ■ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：石ケンにデコパージュ

内 容：普段使いの石ケンにデコパージュ体験

定 員：10名

所要時間：1時間半

材 料 費：300～500円(デコパージュ転写用紙により異なります)



石ケンデコパージュ



国立新美術館出展作品（2022年）

### 街のアドバイザーから

シャドーボックス・デコパージュという工芸を通じて作り出す無限大の魅力を多くの人に伝えたい。



えむふおれすと まえだ みわ

## m.Forest 前田 美和

活動内容	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、シャープペン、ネックレス、印かんなどもお作りいただけます。		
資格・経験 活動歴等	日本ハーバリウム協会認定講師 日本ハーバリウム協会MI(マスターインストラクター) 日本ハーバリウム協会ハーバランドデザイナー		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：ハーバリウムボールペン

内容：ボールペンの中にオイルとお花を入れて作成します。

定員：10～20名

所要時間：1時間30分～2時間

材料費：500円

街のアドバイザーから

ハーバリウムボトルタイプ、ボールペン、シャープペン、ネックレスなどの他、ドライフラワーやプリザーブドフラワーを作ったお花の雑貨もお作りいただけます。いずれも本物のお花を使っているので見た目も満足度も高いものになると思います。

こしば えみ

## 小芝 恵美

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

2003年よりパステル桜(自主事業発展サークル)主宰  
定期的に生徒作品展・個展を開催  
港南区「街の先生」の会所属

### 活動の対象

☐ 未就学児 ■ 親子 ☐ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：初めてのパステル画

内容：ハガキサイズの絵を1回の講座で2枚完成

定員：10名

所要時間：1時間30分

材料費：1,000円(3回講座)

その他に親子向け講座(夏休み・クリスマス)



### 街のアドバイザーから

港南区区内にて活動中、生涯学習として誰でも参加できる場にと心がけています。

## パステルシャインアート体験

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ふれんどこうぼう しらいわ ひでかつ

## フレンド工房 白岩 秀勝

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	日本パステルシャインアート協会認定セラピスト 地区センター・学校・子供会などイベントやフェスタで活動中(経験10年以上)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 ■ 土 ■ 日	<input type="checkbox"/> 相談可	

美術・手工芸

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：パステルシャインアート体験

内容：初めての人もかんたんに描けます。

定員：24名

所要時間：60分～

材料費：要相談



### 街のアドバイザーから

パステルシャインアート体験は、子供たち、1000人以上が参加体験しています。初めての人も必ず楽しく描き、笑がおで帰ります。

# パステル曼荼羅 ワイヤーアクセサリー作成

■ 指導

□ 披露

□ 講演

いずみ きみえ

## 泉 喜美枝

### 活動内容

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。

### 資格・経歴 活動歴等

- ・2017年より「彩遊楽」桑原美恵子先生にパステル曼荼羅を学ぶ
- ・2020年より自宅サロンにてパステル曼荼羅レッスン開催

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☒ 小中学生 ☒ 一般 ☒ シニア

☐ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

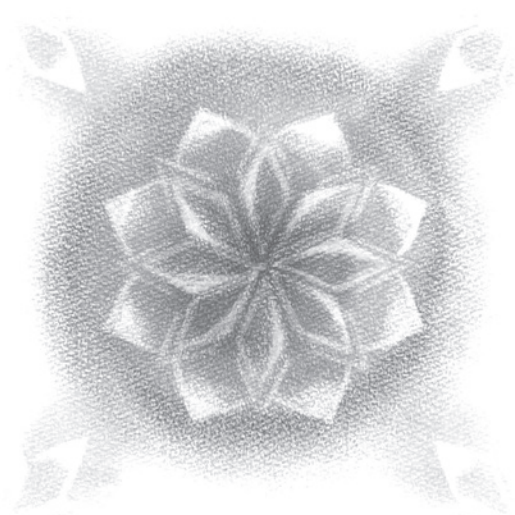
タイトル：曼荼羅を描いてみよう

内容：パステルを使って曼荼羅を書いてみる

定員：6名

所要時間：2時間

材料費：曼荼羅作成用紙1人100円、パステル100円(使用料として)、その他、消しゴム、ティッシュ、コットン作用料として100円



### 街のアドバイザーから

「色を選んで塗っていくという作業が自律神経のバランスを整えてストレスの軽減にもつながる」とも言われています。自分の好きな色、気になる色を心ゆくまで使い、好きな様に描くことで癒し効果もあり、写経の様な自分と向き合う時間も得られます。

すいとう みつみ

## 水藤 みつみ

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラフトバンドエコロジー協会認定講師</li> <li>・クラフトバンドエコロジー協会専任講師</li> <li>・クラフトバンドエコロジー協会専属デザイナー</li> <li>・手話通訳者</li> </ul>	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：はじめてでもすぐできる「持ち手つきトレイ」作り

内容：クラフトバンドでカラフルなトレイを作ります。

定員：20名

所要時間：2時間

材料費：770円



## 街のアドバイザーから

色とりどりのクラフトバンドで、お気に入りのバッグや便利な小物を作ませんか？ リラックス＆脳トレにもなり、小さなお子さんからシニア世代まで男女問わず楽しめます。

手話ができますので、耳の不自由な方のご参加歓迎。

# ポーセラーツ・ポーセリンペインティング (白磁の絵付け)

■ 指導

□ 披露

□ 講演

のぐち ひろこ

## 野口 裕子

### 活動内容

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。

### 資格・経験 活動歴等

(株)日本ヴォーグ社ポーセラーツ倶楽部インストラクター  
陶絵付原宿陶画舎ポーセリンエキスパート  
日本ポーセリンペインターズ協会  
サンドブラストインストラクター

### 活動の対象

☐ 未就学児 ☐ 親子 ☐ 小中学生 ☐ 一般 ☐ シニア

■ どなたでも

### 活動可能日

☐ 月 ☐ 火 ☐ 水 ☐ 木 ☐ 金 ☐ 土 ☐ 日

■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：白磁の絵付け

内容：マグカップやお皿などご希望の白磁に自由に絵付けをしてみませんか。

定員：10名程度

所要時間：2時間

材料費：1,000円程度



### 街のアドバイザーから

小さなお子様から、ご年配の方まで幅広い年齢層の方に楽しんで頂けます。

世界でたった一つの作品を創り上げ、生活に彩りをあたえませんか。



にしぐち えいこ

## 西口 榮子

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	経験：47年      指導年数：25年		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

ご相談に応じます。

街のアドバイザーから

自分を発表する意味で、年に1回は作品展をしたいと考えています。本教室では、手ろくろで成形し、都市ガス窯で焼成しています。土は備前土(備前焼)、信楽土(信楽焼)、織部土(織部焼)、萩土(萩焼)を使っています。同じ趣味の仲間づくりにも興味を持っています。出張指導も致します。

えとう なおこ

## 江藤 直子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	クリエイティブメモリーズ アルバムアドバイザー歴8年 教室名「クリメモ」として活動中		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	■ 月 ■ 火 ■ 水 ■ 木 ■ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：簡単ページの体験会

内容：柄が印刷された台紙に写真を貼るだけ！  
で作ってみよう

定員：10名

所要時間：1～2時間

材料費：500～1,000円



## 街のアドバイザーから

アルバムを持っている子は自己肯定感が上がります。面と向かって言えない言葉もアルバムページに書くと素直に伝えることができます。作ることが楽しくて、気が付いたらお子さんや家族への応援アルバムになります。そして家族の笑顔は自分への応援に返ってきます。まずは1冊作ってみましょう！

# スクラップブッキング

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ちょうさ ひろみ

## 帖佐 裕美

活動内容	スクラップブッキングの手法でアルバムを手作りします。 イベント、講習会のご依頼も承っています。		
資格・経験 活動歴等	2008年よりクリエイティブメモリーズジャパン公認 アルバムアドバイザーとして活動		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

美術・手工芸

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：楽しい！簡単！アルバム作り

内 容：アルバムページ製作・作品鑑賞

定 員：15～20名

所要時間：2時間

材 料 費：500～1,000円



### 街のアドバイザーから

引き出しやスマホにたまった沢山の写真を一冊のアルバムにしてみませんか。

お子様から年配の方まで楽しみながら製作できます。

たきゅう ともこ

## 田久 朋子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	カリグラファーズ・ギルド会員 カリグラフィー歴25年以上(今も新しい書体習得する為、習っています。)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：THANK YOUカードを作しましょう！

内 容：カリグラフィー用マーカーを使って基本のイタリック体の文字の書き方を練習します。

定 員：10名

所要時間：1時間半～2時間

材 料 費：500円



## 街のアドバイザーから

お祝い、お礼の気持ちをメールやLINE等で簡単に伝えることができますが、自分で書いたカードを送ってみてはどうでしょう。手書きの良さを知るいい機会になると思います。

# 刺しゅう

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ひさだ ゆうさ

## 久田 悠佐

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	日本手芸普及協会指導員・准師範		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

美術・手工芸

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ミニ刺しゅう枠のキーホルダー・ブローチ

内容：リボンを使ってバラのモチーフを作ります

定員：4名

所要時間：3時間弱

材料費：800円



### 街のアドバイザーから

針を持ったことがないお子さん(5年生くらいから)、刺しゅうをしたことがない方でもわかりやすく指導いたします。刺しゅうを始めるきっかけになればと思っています。



こだま みか

## 児玉 美香

## 活動内容

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、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。

資格・経験  
活動歴等

ボタニカルクイリングジャパン認定講師

## 活動の対象

☐ 未就学児   ■ 親子   ■ 小中学生   ■ 一般   ☐ シニア
☐ どなたでも

## 活動可能日

☐ 月   ☐ 火   ■ 水   ☐ 木   ■ 金   ■ 土   ☐ 日

■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

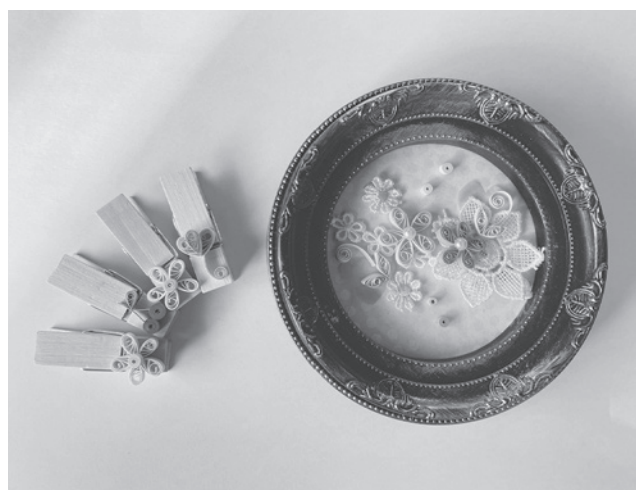
タイトル：ペーパークイリングで作る飾れるお花フレーム

内容：お花のモチーフのフレームを作ります

定員：8名

所要時間：1時間30分

材料費：500～800円



## 街のアドバイザーから

紙をくるくる巻いて作る小さな可愛いモチーフ作り、ペーパークイリング。作業は細かいですが、単純で簡単に可愛い作品が作れちゃいます。こんなハンドメイドもあるんだ！ と、たくさんの人に楽しんでいただきたいです。



とみつか みか

## 富塚 美香

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	資格：ディンプルアートカラーインストラクター 経験：住まいるCafe上大岡にてイベント		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

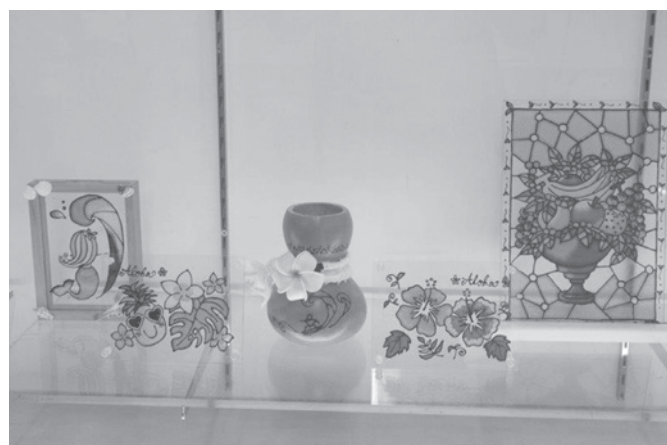
タイトル：おもしろ凸凹絵の具で塗る＜ディンプルアートカラー＞

内 容：簡単に塗り絵感覚でステンドグラス調の絵が描けます。

定 員：5名

所要時間：2時間

材 料 費：1,000～1,500円



### 街のアドバイザーから

ディンプルアートで簡単にステンドグラス調のアートが描けます！

おがわ ゆうこ

## 小川 友子

活動内容	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を楽しんで頂けます。	
資格・経験 活動歴等	2006年よりカルトナージュ技術を学び、現在も継続中。 クラフトイベント等での自作品の販売及びワークショップ経験有。	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：カルトナージュ1dayレッスン

内容：簡単カルトナージュ体験

定員：4～5名(会場のキャパに準ずる)

所要時間：120分程度

材料費：厚紙、生地、ボンド等実費

(パスケース、アルバム、バインダー、ファイル等)



## 街のアドバイザーから

厚紙と生地だけで出来るので材料費やお道具代等の初期費用が比較的にかからない、気軽に始められるクラフトです。実用的な身のまわりの品をお気に入りの生地で作る楽しみを感じていただけるお手伝いができたら幸いです。

くぼ まさのぶ

## 久保 雅信

活 動 内 容	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。	
資 格・経 験 活 動 歴 等	横浜市内中学校職業体験・小学校サポート教室・地区センター自主事業・子供会等にて開催中です。2019年度63回・2021年度40回開催しました。	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：こども科学捜査体験講座

内 容：警察鑑識捜査体験 他

定 員：1回12組(親子) 24名

所要時間：90分

材 料 費：1人500円

- ①指紋押捺器で自分のサンプル指紋を採取
- ②アルミパウダーや石松子で自分の指紋をペットボトルから採取
- ③その他薬品で液体法、気体法で指紋を採取
- ④暗室で血痕(血液の結晶)をルミノール液で反応させます
- ⑤警察官装備品(体帯)の重量を体験できます



## 街のアドバイザーから

こども科学講座では感受性豊かな小学生から大人までの皆様が、化学の実験を通じて驚きや発見を感じ、将来に向かって大きく発展され、安全で簡単にできる化学実験を行っています。「お子様に夢を！」

やまさき あきら

## 山崎 昭

活動内容	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		
資格・経験 活動歴等	経験は約50年 指導歴は40年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：かていしんぶんのすすめ

内容：作り方のノウハウをパワーポイントで解説

定員：パワーポイントを見られる会場の定員枠で

所要時間：2時間

材料費：なし



### 街のアドバイザーから

かぞくで記事を書くので明るく風とおしの良いかていになります。おじいちゃんやおばあちゃんへの近況報告もできます。

親子で楽しむ工作  
(レジン・陶芸・あみものなど)親子撮影会

■ 指 導

■ 披 露

■ 講 演

めいくままはっぴー

# makeママハッピー

活 動 内 容	“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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	2017年より市内にて活動してきました 有資格者・経験豊富なママたちと活動しています		
活 動 の 対 象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：親子写真撮影会

内 容：公園で遊びながらお友だちを作り、カメラ好きママたちに撮影をしてもらいます。

定 員：20名

所要時間：1時間半

材 料 費：500円(写真仕分け代)



子  
ど  
も

## 街のアドバイザーから

“独りにさせない”子育て支援をしたく2017年より活動を始めました。

ママの得意な事を披露する場所として、ママ友作りとして、ママたちがハッピーになれる出来事を作っていきたいと思っています。

こどもあーとくらぶ

## こどもアートクラブ

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	岡田晶子 京都造形芸術大学卒。陶芸作家(高島屋グループ展などで活動) 三宅和子 東京造形大学卒。中学高校美術教員免許 2010年よりこどもアートクラブで指導。子供向けの造形ワークショップ、障害のある子供たちへの絵画指導など。	
活動の対象	■ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 □ 一般 □ シニア	□ どなたでも
活動可能日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：角材を削っておはしを作ろう

内容：角材をナイフで削り、ヤスリをかけ、  
手作りのおはしを作る

定員：小学生10名

所要時間：2時間

材料費：角材100円、紙ヤスリ200円



### 街のアドバイザーから

絵を描いたりものを作ることを通して自ら考え、工夫して努力する力を養います。好奇心を持って子供達が取り組んでくれるよう、楽しい企画を用意しています。



さいとう みつのり

## 斎藤 光紀

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	横浜市教育支援隊、こどもの学び支援ボランティアとして、理科授業クラブ活動の支援(週3、4日)。キッズなどで年10回ほど活動	
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：夏休み工作教室(磁石で遊んで工作しよう)

内容：磁石の勉強をして、くるくる回るメリーゴーランドを作る

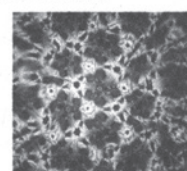
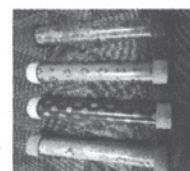
定員：20名程度

所要時間：1.5時間

材料費：1人100円程度

鏡を勉強して、ペットボトルを使用して万華鏡工作、たまねぎ染などキッズ、学童などでは牛乳パックや紙コップなどエコな材料を使用して1時間程度で簡単な工作や簡単マジックなどを行う。

スライム、ブーメラン、ヤジロベー、マジック貯金箱、葉脈しおり、コマ…などテーマは多数



磁石の工作

たまねぎ染

### 街のアドバイザーから

子どもたちと工作や遊びを通して、「理科は楽しい」ということを感じさせ、「理科」に興味を持ってもらいたいと思います。チョットだけお勉強を(理論と生活の中の理科の結びつきを紹介)して、身近にあるエコな材料を使っの工作を心がけています。

まちのだいくさん

## 街の大工さん

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	横浜建設一般労働組合 港南支部 経験・指導歴25年		
活動の対象	■ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 □ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活動可能日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：工作教室

内 容：木工工作

定 員：応相談

所要時間：2時間

材 料 費：1,000円

※定員、時間、費用は相談に応じます。



### 街のアドバイザーから

道具の使い方を経験できます。物づくりのおもしろさがわかります。

うめつ あやこ

## 梅津 綾子

活 動 内 容	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。	
資 格・経 験 活 動 歴 等	幼稚園教諭2種・コミュニケーション能力1級・食品衛生責任者・ 小学校教諭2種・心理カウンセリング1級・コーチング1級・放課後児童支援員・ 特別支援学校教諭2種(聴覚・知的・肢体不自由)	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：自立トレーニング・あそび

内 容：ソーシャルスキルトレーニング、カードゲーム等



## 街のアドバイザーから

子どもに対しては遊びや体験を通してスキルアップを目指し、生活に生かせるようにサポートします。保護者・指導者・地域の方に対しては、子どもが自分の力で生きていく力を身に付ける方法やかかわり方をお伝えし、子どもが楽しく安心安全に過ごせる居場所づくりのサポートをします。

# 子どもの“からだ”と“こころ”を 育てる育児法

■ 指導

□ 披露

■ 講演

わたなべ けいこ

## 渡邊 ケイ子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	看護師・助産師・家族支援士・出張訪問助産師 経験45年・活動35年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：叱らない育児・自己肯定感を育てる育児法・

トイレトレーニング・幼児期の性・イヤイヤ期etc

内容：子どもの欲求に上手にこたえる

定員：1名～

所要時間：60分

材料費：なし



### 街のアドバイザーから

振り返りが出来ない子育ての時期です。過ぎ去ってみればあっという間！

子育てを少しでも楽しむ為には子どもを知ることです。一緒にお話ししませんか？

## 子どものストレス対策 大人向け

☐ 指導

☐ 披露

☒ 講演

ひきた なおみ

## 疋田 奈緒美

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	産業カウンセラー・(一社)日本ストレスチェックファシリテーター 2019年から公開講座・子育て支援団体などでの研修など		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ママもパパも元気に、子どものストレス対策

内容：①ストレスとは何か？

②大人のストレス

③子どものストレスと対処法

④非認知能力について

⑤まとめ

定員：4～30名程度

所要時間：2時間程度

材料費：一人当たり200円程度



子ども

### 街のアドバイザーから

2019年から「子どものストレス対策」をお伝えする活動も始めました。このプログラムも対面だけでなくオンライン開催にも対応しています。また、現在ゆるやかなつながりを作るきっかけとしての「つながるカフェ in 上大岡」を月イチで開催しています。



## 発達凸凹の大きなお子さんと 保護者の支援

■ 指導

□ 披露

■ 講演

こんぺいとう

# こんぺいとう

活動内容	発達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。		
資格・経験 活動歴等	保育士・幼稚園教諭(30年以上) カウンセラー・子育てカウンセラー・家族支援士 ペアレントトレーニングトレーナー(2年)・地域子育て支援20年		
活動の対象	■ 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活動可能日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日		■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：わが子を語る

内 容：発達凸凹の大きなお子さんの保護者のフリートークのお話し会

定 員：15名

所要時間：1.5時間

材 料 費：なし

### 街のアドバイザーから

発達凸凹の大きい子≠発達障害と私はとらえています。お子さんのまわりの関係や対応、環境を整えることで今よりも、より心地良い生活ができることをめざしています。みなさんと一緒に考えさせていただき、少しでもお役に立てたら幸いです。



あそび・たい

## あそび・隊！

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0歳児～未就学児とその保護者向けのおやこあそび</li> <li>・絵本の読み聞かせ</li> <li>・子育て支援の方々にむけての遊びや工作の指導</li> <li>・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</li> </ul>		
資格・経験 活動歴等	保育士資格、幼稚園教諭資格、小中学校教諭資格 2004年に立ち上げる		
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：あそび・隊！とあそぼう

内容：パラバルーンあそび

定員：会場に合わせての人数

所要時間：1時間～1時間30分

参加費：200円

・おやこあそび(始めの遊び)

・パラバルーンあそび

・おたのしみ

(絵本読み・手遊び・人形劇など)



### 街のアドバイザーから

子どもの笑顔が大好きなおばちゃん5人組です。

我が子を愛おしいと思える幸せを子どもが夢中になって遊べることの大切さを伝えていきたい。

しぶや かなこ

## 澁谷 可奈子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	2007年 助産師免許取得 2019年 親子教室開業のため独立 フリーランス助産師として活動 2021年 横浜市港北区に助産院開業		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：リズム体操①首が座ってから～よちよち歩きの赤ちゃん  
内容：音楽に合わせて行う親子の触れ合い体操。月齢に合わせて赤ちゃんの反射を利用し発達を促します。

定 員：10組(親子)

所要時間：40～60分

タイトル：リズム体操②一人歩きが出来るお子様～3歳未満

内容：音楽に合わせて行う親子の触れ合い体操  
体幹や手先・全身運動を使って身体機能を高めます。  
楽しい！できた！を沢山経験し脳や心の発達を促します。

定 員：10組(親子)

所要時間：40～60分



## 街のアドバイザーから

コロナ禍で人と交流する機会や場所が少なくなっている中、子育ては待ったなしです。子育てに戸惑い悩む方や楽しめない方も多くいらっしゃると思います。赤ちゃんとのふれあい、ママ同士の触れ合い、赤ちゃん・子ども同士のふれあいを大切に、赤ちゃんやお子様の成長と共に、ママ自身が子育て人生を楽しめるよう支援しています。

かわぐち ゆめ

## 川口 夢

活動内容	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。音に合わせてながら体を動かし、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。		
資格・経験 活動歴等	昭和音楽大学ピアノ音楽コース出身、オーストラリアとドイツに滞在経験有り 一般企業で英語やドイツ語を使用した職歴有り NPO法人 日本こども教育センター英語リトミック認定講師。		
活動の対象	■ 未就学児 ■ 親子 □ 小中学生 □ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活動可能日	■ 月 □ 火 ■ 水 □ 木 ■ 金 ■ 土 □ 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：体験レッスン「動物園に行こう」

内 容：動物園に行こう

定 員：親子6組まで

所要時間：30～40分

材 料 費：要相談(用具代)



## 街のアドバイザーから

ただの英会話でもなく、ただのリトミックでもない。二つのいいところを融合させたものが英語リトミックです。これからは、英語教育が必須になる時代ですが、母国語でない違う言語に触れることは楽しい！そして、お友達と音楽に乗りながら自己を全身を使って表現することによって、今までと違った体験ができるはずです。その体験がいい思い出になり、そのまま英語学習や音楽教養を身につけることが出来れば、お母さんたちも大満足なはず。皆笑顔になる空間作り、一緒にやってみませんか？

## 親子遊び(音楽あそび)

■ 指導

□ 披露

■ 講演

たけむら ゆうこ

## 武村 祐子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	幼稚園教諭免許・保育士資格・リトミック指導資格 経験：幼稚園教諭10年・保育者養成校講師13年目・リトミック、音楽遊び講師20年以上・子育て支援拠点職員8年目		
活動の対象	■ 未就学児 ■ 親子 □ 小中学生 □ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活動可能日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：春の歌で遊ぼう

内 容：表現遊び

お歌に合わせてご挨拶、お返事・自己紹介・ふれあい遊び(童謡、わらべ歌)・スカーフ遊びや楽器遊び(春の歌を楽しみながら)・ママ同士でお喋りタイム・読み聞かせタイム(大型絵本、紙芝居)・さようならのご挨拶

定 員：親子10～15組(会場の広さによる)

所要時間：1時間

材 料 費：500円



### 街のアドバイザーから

音楽遊びを通して親子で触れ合い、地域の親子同士がつながる時間を、感染対策を行いながら、少しでも安心して一緒に過ごしていただける空間づくりができればと考えています。お家でも気軽に遊べる内容と、お友達も一緒だからこそできる内容。それぞれを取り入れながら親子同士の繋がりが広がる場所となりますように。どうぞ宜しくお願いいたします。

まなまな たむら みなこ

## mana mana 田村 美奈子

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	ベビーマッサージセラピスト 初級リフレクソロジスト、ハンドトリートメント		
活 動 の 対 象	■ 未就学児 ■ 親子 □ 小中学生 □ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活 動 可 能 日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：洋服のままでベビーマッサージ

内 容：オイルを使わず洋服の上から全身のマッサージを行います

定 員：7名

所要時間：45分

材 料 費：なし

街のアドバイザーから

ベビーマッサージは赤ちゃんの脳の発達や成長を促し、免疫力や筋力を高め、親子の絆も深まります。ベビーマッサージで癒し癒され、笑顔いっぱいのリラックスタイムを一緒に過ごしましょう。



だいこく りえ

## 大黒 理恵

活動内容	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楽しめればと活動しています。		
資格・経験 活動歴等	保育士・幼稚園教諭 親子の心をつなぐわらべうた講座 等		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：親子で楽しむわらべうた

内 容：①ふれあいあそび ②みんなで一緒にあそぼう

定 員：10組の親子

所要時間：40分前後

材 料 費：なし



## 街のアドバイザーから

わらべうただけでなく、製作やリズム遊びなど年間通して親子で楽しむ広場も可能ですのでご相談ください。



ぼらんていあ あいうえお

## ボランティア あいうえお

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	JPIC読書アドバイザー		
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：おでかけ

内 容：絵本・手あそび・わらべうた・紙芝居

定 員：5組(親子)

所要時間：20分

材 料 費：なし

- ・春の手遊び歌 ぽっとでたぽっとでたつくしんぼ
- ・絵 本 くまさんのおでかけ  
(くまさん人形で挨拶して)くっくくっく
- ・手遊び歌 たんたんたんぽぽ(たんぽぽ人形)
- ・絵 本 たけのこによきによき
- ・紙芝居 いもむしころころ

街のアドバイザーから

きむ よんじゃ

# 金 永子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	横浜市で韓国語講師をはじめて10年になります。主に、地区センター、ケアプラザ、区民活動センターなどで活動しています。他に韓国語通訳、翻訳をしています。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：スローで楽しい韓国語講座

内容：簡単な単語とフレーズ、文字の読み方、歌「アリラン」の歌詞の訳をして映像を見ながら聴く

定員：10名

所要時間：90分

材料費：なし



## 街のアドバイザーから

ゆっくりなペースで単語、フレーズ、会話を習います。文字も読めるように勉強します。ドラマの主題歌やK-POP、民謡などの歌詞を理解し、映像を見ながら聴いたり、話題の映像を観ながら韓国の様々なことについておしゃべりしながら楽しく勉強します。

リー そんすく

李 誠淑

活動内容	韓国語の入門から上級まで		
資格・経験 活動歴等	韓国語教員資格 東永谷地区センター(トラジ)、永谷地区センター(アンニョンクラブ)等		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

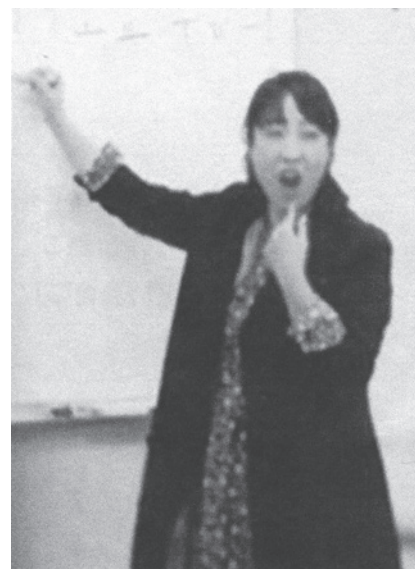
タイトル：韓国語入門

内容：ハングル

定員：15名

所要時間：90分

材料費：50円(プリント代)



### 街のアドバイザーから

入門から上級レベルまで、絵カードなどを用いながらやさしく丁寧に指導していきます。

たかはら みつえ

## 高原 光江

活動内容	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。		
資格・経歴 活動歴等	米国、日本の大学で教授。目下、英語学校並びに地域でグループ又は個人に英語を教えている。外国人への日本語教育にも従事。TOIEC・TOEFLの指導も可能。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：Enjoy English Kounan

内容：英会話・英語学習

定員：10名程度

所要時間：2時間

材料費：テキスト代・プリント代



## 街のアドバイザーから

外国語学習は脳に良い影響を与えるようだ。英語学習時の脳の動きの研究によると、日本育ちの学生が英語を学んで上達していくと脳の動きが活発になったという。2ヶ国語を操るバイリンガルは1ヶ国語しか話さない人より認知症の発症が4年遅いという研究結果もある。話すことや書くことは脳の働きを促進するので、年齢に関係なく取り組むといいと思う。

はせがわ よしこ

## 長谷川 淑子

活動内容	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	
資格・経験 活動歴等	アルクKiddy CAT英語教室認定講師 英検準一級 国際文化交流協会主催「大人のための英会話入門・初級」	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 ■ 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 ■ 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：大人のための英会話入門

内容：中学英語で日常会話を楽しむ

定員：15名

所要時間：60分

教材費：1,000円以内

- 発音練習、文法理解を日本語話者がつまづきやすいところをわかりやすく解説します。
- 例文理解
- 自分の言葉に置きかえて会話(例文を参考にするので簡単に自分が伝えたいことを英語で話せるようになります。)



## 街のアドバイザーから

英語の歌や絵本を楽しむことから英検対策や英会話まで実力をつけるためのヒントをご提案いたします。Have fun English together !

とがわ けいあい

## 外川 慶愛

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	南センター・晴嵐金沢 大人の英会話クラス、保育園、幼稚園、自宅教室での中学生、高校生への英検指導。 J-SHINE(小学校英語指導資格者)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	■ 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 ■ 木 ■ 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：楽しく英会話

内容：幼児向け、はじめての英会話

定員：10名

所要時間：30分

材料費：500円



## 街のアドバイザーから

英語は難しいものではなく、楽しく学び、会話などを楽しむ為のツールだと考えています。子ども達は楽しめるアクティビティで英語が身近になる様に。大人の方は知っている英単語を正しく発音することで伝わる英語へと活用していきます。



しゃお ふあん

## 邵 芳

活動内容	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、生涯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。	
資格・経験 活動歴等	中国の高校の英語教諭を長年勤めた後、横浜駅西口の英会話スクールや中国語アカデミーで英語、中国語の講師を勤めていました。現在は港南国際交流ラウンジで窓口外国語スタッフとして勤務しています。	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：Let's enjoy English together！

内 容：英語で遊ぼう！（Easter eggを作ろう！）復活祭の「卵」を色塗りしたり、英語でゲームや歌などを歌い楽しい英語の時間を過ごします。

定 員：8～10名(小学生)

所要時間：60分

材 料 費：500円

街のアドバイザーから

めいくまはっぴー

## makeママハッピー

活動内容	“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。		
資格・経験 活動歴等	2017年より市内にて活動してきました。有資格者、経験豊富なママたちと活動しています。		
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：親子韓国語

内 容：親子でのんびり学ぶ外国語講座

アイドルや韓国のおもしろスポットのフリートーク  
ファンレターの書き方など

定 員：10名

所要時間：60分+ランチ

材 料 費：1,000円(ランチ代別) (お土産代込み)

街のアドバイザーから

“独りにさせない”子育て支援をしたく2017年より活動を始めました。ママの得意な事を披露する場所として、ママ友作りとして、ママたちがハッピーになれる出来事を作っていきたいと思っております。

こうなんれきしきょうぎかい

## 港南歴史協議会

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	地区センター、町内会や区内の団体からの要請で講演、街歩き指導を行い、また、関連書籍等を出版した。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「こうなんの歴史講座 ― 街歩き ―」

内 容：港南区内を通る古道を歩き、地域の歴史を学ぶ

定 員：20名

所要時間：月1回 3時間程度

材 料 費：資料作成・印刷・保険など



## 街のアドバイザーから

港南区地域の生い立ちや街づくりなどの歴史を学ぶ。

しばた えつこ

## 柴田 恵津子

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	活動歴30数年 海外公演はブラジル・インドネシア・中国 現役時代は日本中を回る。舞台俳優・演出・歌手	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：個性に合った発声と表現の仕方・読み方のノウハウ

内容：基本・発声・滑舌・具体的な本の読みと多彩な展開

定員：15名以下

所要時間：2時間

材料費：プリント代100円くらい



2016年11月 久良岐能舞台

2021年11月13日：平沼集会場



## 街のアドバイザーから

声も筋肉なのでマスク生活が長い今、呼吸や声が退化しています。マスク越しでもクリアに話す方法は、あごの使い方や腹式呼吸が求められますが、決して難しくはありません。ペットボトルなどを使用して今からでもすぐに実行してみてください。

## ビジネスマナー講座・就職対策講座 新入社員研修

■ 指導

□ 披露

■ 講演

みやはら ひろみ

## 宮原 裕美

活動内容	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。電話対応、接客対応、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。		
資格・経験 活動歴等	活動歴30年以上(官公庁、企業様にて実績多数)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ビジネスマナー講座・就職対策講座

内容：身だしなみ・話し方・聞き方・電話対応・来客対応など

定員：50名

所要時間：6時間



### 街のアドバイザーから

ビジネスマナーの基本を実習を取り入れながら習得します。電話対応、来客対応、ビジネス文書、ビジネスメール、面接の受け方などを様々なケースを想定しながら演習します。Zoomを使ったオンライン研修でも可能です。



ながの まさあき

## 永野 方明

活 動 内 容	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)	
資 格・経 験 活 動 歴 等	国家資格キャリアコンサルタント (経験) かながわ若者就職支援センターのカウンセラー業務 再就職支援会社のキャリアコンサルティング業務 大学のキャリアセンターでの学生に対する就職支援業務全般	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：就活(新卒、既卒、転職)の進め方

内 容：「自分の軸」と履歴書の書き方(職務経歴書の概要含む)

定 員：会場の定員による

所要時間：90分(30分程度のQ&A含む)

材 料 費：配布資料(10ページ程度)のコピー代



### 街のアドバイザーから

システムエンジニア(28年)。若者(大学生・フリーター)から中高年と幅広い年代に対する就職支援業務(15年)の実務経験あります。

- ・小中高校でのインターンシップを始めとするキャリア関連の支援。
- ・高・大学生の新卒・第2新卒及び若者の転職支援に伴う、就活の進め方と応募書類作成。上記以外でも相談ください。



ま と ば そ う り

## 的場 宗里

活 動 内 容	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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	表千家茶道教授		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：まっ茶でおもてなし(テーブル茶道)

内 容：おいしいまっ茶の点て方を学びます

定 員：1～10名

所要時間：1時間半

材 料 費：1,000円～

ご依頼に応じます(金額・内容)



### 街のアドバイザーから

敷居の高い茶道を和室でもなく畳でもなく正座でもなくテーブルの上でまっ茶を点てて、お客様にお出ししたり自分でも楽しんでいきましょう。

いけばな ええすえー

## IKEBANA a.s.a

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	華道未生流中山文甫会教授会員 英語検定一級 2021年12月「ペットボトルにいけるクリスマスのいけばな」丸山台自治会 2022年1月より「神奈川県精神医療センターいけばな講師」		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 ■ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 ■ 火 ■ 水 ■ 木 ■ 金 ■ 土 ■ 日		■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：気軽に生けられる季節のお花

内 容：スーパーで買える花をペットボトルや家にある花瓶にいけてみよう

定 員：15名

所要時間：1時間30分

材 料 費：1,500円



## 街のアドバイザーから

花をいけるという行為には整理する能力、観察する力、美しいことに意識する力など沢山の利点があります。花を生けることに親しむことで、自分や生活に変化が生まれます。花を愛する華道家として華道の知識や基本技術も踏まえてお伝えして少しでもお役にたてますと幸いです。

みき めぐみ

## 未来 恵

活動内容	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ステキな作品に。まずはトライしてみてね。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本フラワー作家協会教授</li> <li>・古流師範</li> <li>・ヒビヤフラワーアカデミーブーケデザイナーⅠ</li> </ul> 10年以上指導(ヒビヤフラワーは数年前からアカデミーを閉じています)		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「ボックス型容器に華やかな花を」

「アーティフィシャルとプリザ」

内容：基本のサンプルと作品をお見せして、それを変化させるいくつかの手法をお伝えし、ご自身のオリジナルな作品を作ります。

定員：10～15名

所要時間：1時間30分～2時間

材料費：3,000円～(参加人数によって異なります)



〈夏の作品〉  
プリザ&アーティフィシャルフラワー  
をアレンジ

### 街のアドバイザーから

手作りプレゼントをしたいと思っていたら最適です。購入するととても高いプリザも手作りならばはるかに安いですし、何よりオリジナルですから、過去参加された方々はプレゼントでなく、手元に置いておきたいと愛着を示されていました。

ながしま まさき

## 永島 正樹

活 動 内 容	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、これ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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	2021年7月14日 港南区民活動支援センターにて講演会開催		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：たのしいお菓子のお話し

内 容：第1回／お菓子はなぜおいしいの？

①お菓子の歴史 ②お菓子の分類 ③お菓子はなぜおいしいのか ④糖質、砂糖、油脂について

第2回／お菓子はどうやって作るの？

①チョコレートについて ②キャンディーについて  
③焼き菓子について ④スナックについて

第3回／お菓子で一番大事な事は何？

①お菓子の品質について(菓子の包装、品質、衛生管理) ②お菓子の表示について(表示、賞味期限、食品添加物) ③お菓子の原価を考える(お菓子の値段と物の価値)

【講座の内容については、ご興味のある項目や時間等でアレンジする事は可能ですので、ご相談ください】

定 員：5名以上～開催場所の収容人数以内

所要時間：3回コース(上記内容)各回2時間程度

1回コース(興味ある内容に絞って) 2～3時間

材 料 費：なし



## 街のアドバイザーから

皆さんが大好きなお菓子について、私が長年携わってきた経験から、一般的な話し以外に菓子メーカーの裏話的な話も交えながら、お話ししたいと思います。お話しの内容については、パワーポイントを使用し、画面に図、写真、動画等を映しながらご説明していきます。また、講座内容につきましてもご要望にお応えします。

はまや かおり

## はまや かおり

活 動 内 容	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。	
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(社)日本傾聴能力開発協会認定 傾聴1日講座 講師</li> <li>・(社)日本傾聴能力開発協会認定 傾聴サポーター</li> <li>・NPO法人 シニアライフセラピー研究所認定 傾聴トリートメンター</li> <li>・米国NLP協会(MT)認定 NLPマスタープラクティショナー 終了</li> </ul>	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「傾聴ってなあに？」

内 容：傾聴の入口をお伝えする体験型講座

定 員：施設の規模に合わせる

所要時間：90分

参 加 費：3,000円／人

- ・オンラインあり
- ・特典付き



## 街のアドバイザーから

傾聴の技術でラクに聴けるようになる！ 優しい人になれる！ なら、やってみたくないですか？

今、重要視され必要とされている傾聴の技術を身につけましょう！

傾聴の練習をしながら傾聴の体験もできる「聴き上手になる練習会」も開催中！



## ゼロから始める認知症

☐ 指導

☐ 披露

☒ 講演

ひきた なおみ

## 疋田 奈緒美

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	産業カウンセラー、認知症キャラバン・メイト、日本福祉大学科目履修(認知症ケアと多職種連携、認知症の医療とケア、高齢者の心理、他) 2017年より毎年港南国際交流ラウンジに講座開催		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ゼロから始める認知症(認知症サポーター養成講座)

内 容：①認知症って何？(認知機能とは、高齢になると、種類や症状)  
②認知症の予防(リスクになること、予防するとは……)  
③認知症になったら(進行も症状も人それぞれ……)  
④介護が必要になった時

定 員：6～30名程度まで

所要時間：2時間程度

材 料 費：資料代として一人200円程度



### 街のアドバイザーから

2015年以降親族の介護支援をしながら、認知症について学び始めました。学ぶほどに社会では、まだ認知症への誤解があることを感じます。認知症に対する基本的な知識と出来るだけ新しい情報をお伝えしていきたいと思います。上大岡周辺で将来的には「認知症カフェ」の設立を目指し、現在は月イチで「つながるカフェ in 上大岡」を開催中です。



かたやま すすむ

## 片山 晋

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	防災への取り組みは約30年前から始まり「災害時の情報伝達」からスタートした。その後、各種防災ボランティアの要職を担い、自治会防災顧問も長く勤めている。防災冊子作成のほか、既存の防災ゲームに物足りなさを感じ、オリジナルゲーム「J-DAG、K-ZAG、防災めくり」等を開発し展開している。	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：目からうろこの地域防災

内 容：地域から犠牲者を出さない取り組み

定 員：特になし

所要時間：120分（講演または実習100分・質疑応答20分）

材 料 費：資料代100円以内



### 街のアドバイザーから

災害後に備えて「食料の備蓄」「トイレの準備」も必要ですが、命を落としては食料もトイレも要りません。取り組むべき最も重要な防災は「命を落とさない事」です。続いて近隣者の助け合い「家屋財産を失わない事」でしょう。

はーもにかせらびすと たにがみ やすたか

## ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆

活動内容	「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	
資格・経験 活動歴等	日本成人病予防協会認定の健康管理士・NPO法人 シニア大楽講師・ 整体師・ハーモニカセラピスト ◎各地各所(地域ケアプラザ・公会堂・デイケア施設他)で活動中	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：「心と体の楽しい健康講座」

内 容：①座学(健康医学)

②実技(ストレッチ運動・自己整体)

③歌声サロン(ハーモニカ伴奏)

定 員：10～30名位

所要時間：60～120分

材 料 費：資料代・歌集代・通信費等全込み



## 街のアドバイザーから

笑って歌って感動し、学び続ける人生をめざし楽しく行っています。新型コロナウイルスの時代こそ、感動して免疫力を上げることが最も大切だと思います。歌は心の栄養です。うつ病、認知症予防に大いに役立ちます。

かわぐち ただし

## 川口 整

活動内容	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。和敬をも持って認知症予防を提供します。	
資格・経歴 活動歴等	横浜市生涯学習ボランティア講師全18区登録・横浜市シルバー人材センター会員、独事業講師・日本能率協会マネジメントセンター委嘱講師・元20年間生産設備技術者・変革コンサルタント30年300社支援・対面教育3万人以上・日本絵手紙協会公認講師・健康マスター・認知症介助士・心理カウンセラー・日本健康心理学会会員	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「げんき認知症予防サロン in ○○」

内 容：冒頭は、健康長寿や生活習慣などのお話をします。オリジナルのテキストに添って進行します。途中に、ゲームを実施します。脳の健康や血流の改善などにもつながります。楽しくちょっと知的になった気分！お仲間とウッフフとおしゃべりしながら楽しむ講座です。

定 員：数名から大勢まで

所要時間：30～120分

材 料 費：資料代300円



### 街のアドバイザーから

認知症は誰でも罹るといわれる病気です。でも、先送りできます。今までの生活習慣を変える気づきが大切です。気づきから健康長寿の実現がはじまります。

わたなべ けいこ

## 渡邊 ケイ子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	看護師・助産師・家族支援士・出張訪問助産師 経験45年・活動35年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：思春期講座・更年期講座・子育て今と昔

内容：ホルモンの変化にともなう体の変化

定員：1名～

所要時間：60分

材料費：なし



## 街のアドバイザーから

人生の一生は繋がっています。その中に変化があります。一緒に変化を理解してお話ししませんか？

にしぐち えいこ

## 西口 榮子

活動内容	植物療法、運動療法、音楽療法など取り入れて疾患予防講座を行っています。 アロマオイルを使って脳の活性化用ディフューズや血液の流れをスムーズにする クリーム、肌の健康用化粧水などの実習も行っています。	
資格・経歴 活動歴等	資 格：医学博士・栄養学修士・教育学士 JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター 経 験：教員(短大39年・高校7年)歴46年・セミナー歴10年以上 所属団体：健康教室きずな	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：フレイル予防

内 容：【講座】“免疫を食事で作る”

【実習】健康ハーブティー試飲、

ハーブ入り手作り石鹸づくり

【運動】呼吸法、ハーモニカ指導

定 員：20名

所要時間：140分

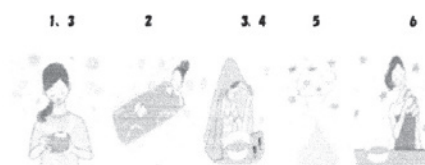
材 料 費：2,500円(材料費・消費税込み)

## ハーブの活用法 例



1. ハーブティー
2. ハーバルバス
3. 蒸気吸入
4. フェイシャルスチーム
5. 芳香浴
6. 湿布
7. その他

(石鹸、グローム、化粧水、マウスウォッシュ、入浴剤、防虫剤、消毒剤など)



## 街のアドバイザーから

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。出張講演・実習も行います。テーマは、依頼者の要望にお応えします。



おちゃのいしだえん 3だいめわかおかみゆみこ

## お茶のいしだ園 3代目若女将由美子

活動内容	<p>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。</p>	
資格・経験 活動歴等	<p>TV神奈川出演・J-COM・神奈川新聞講演・はまかぜ新聞連載中(6年目)・小学生放課後はまっ子出張授業・子どもZoomミーティング(幼～中3まで20名)・自治会・日赤ボランティア・SNS発信多数・マスコミ取材</p>	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：目からウロコのお茶談義

内容：新茶の美味しい淹れ方

定員：20名

所要時間：60～90分

材料費：3,000円～ 目安：400円／人

お茶にまつわることわざ、雑学などわかりやすく、  
楽しくお伝えします。



### 街のアドバイザーから

普段使いの茶葉でいつもの道具でも、ちょっとしたコツで味が変わります。カンタンでビックリされること間違いなし！ 身体にも心にも美しさをキープするにも最高の日本茶です。



もりわけ みつよ

## 守分 光代

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	茶懐石宗紘流師範 食育アドバイザー 食生活等改善推進員 市内の地域ケアプラザ・地区センター等で指導 活動歴43年	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：魚と野菜で健康献立

内容：毎日一切れを目安に魚をシンプルな調理法で取り入れる

定員：12～16名

所要時間：1時間半

材料費：500～800円／人(材料の時価による)



## 街のアドバイザーから

あなたは健康ですか？ 「健康づくりは食から」食べもので人の体は変わると言われています。食材の働きや特性を知り、また季節に合った食材を選び季節ならではの料理でバランスの取れた食生活を目指しましょう。

ふらわーはーとせらぴすと なかばやし のりこ

## フラワーハートセラピスト 中林 能理子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	NPO法人 IATHフラワーハートセラピスト協会 全国心理業連合会に所属し、港南区の街のアドバイザーとして活動しています。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	■ 月 <input type="checkbox"/> 火 ■ 水 <input type="checkbox"/> 木 ■ 金 ■ 土 ■ 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ストレスマネジメント

内 容：花でサポートフラワー

- ① ストレスを知ろう ② 適正緊張とは
- ③ 自我状態から分かる行動パターンとストレス状態、  
交流分析、エゴグラム
- ④ 花を使ってサポートしましょう

定 員：6～10名

所要時間：2時間

材 料 費：2,500～3,000円



### 街のアドバイザーから

お花の好きな方はどなたでも(子供)参加して楽しめます。今の世の中、何が起こるか分かりません。是非お花に触れて毎日の生活を充実してください。毎年、母の日の前日、東永谷地区センターで小学生対象に母の日アレンジメントを行っています。是非子供さん参加して下さい。待っています。

みき めぐみ

## 未来 恵

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	JAA(日本アロマコーディネーター協会)認定インストラクター&介護アロマコーディネーター・ICA(国際クレイセラピー協会)認定インストラクター・日本園芸協会認定ハーブコーディネーター・英国L.C.I.C.I認定セラピスト(ヘッド)<指導歴>アロマほか15年~20年 クレイは10年以上		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：自分で出来るセルフケア(アロマ他)

内容：冷え・肩・腰痛他に役立つセルフケアを学ぶ

定員：何名でも

所要時間：1時間30分~2時間

材料費：500円~1,200円(作る物により変わります)

※ハンド・フットなどもアロマオイルを作りながらトリートメント  
の実施 他



### 街のアドバイザーから

クレイは地球の長い歴史の中で作られた自然の粘土質で古来から人も動物もその恩恵を受けている。ヒーリングパワーのある厳しい条件を満たしたものがクレイセラピーで利用され、世界的な自然療法、その魅力とパワーの引き出し方を私の実体験を交えてご紹介。アロマとは又違うクレイも知っておくと役立ちますよ。

はた ゆみ

## 秦 裕美

活動内容	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	
資格・経験 活動歴等	ジャパンハーブソサエティ上級ハーブインストラクター・グリーンアドバイザー・ 園芸福祉士・フラワーコーディネーター・草月流師範・よこはま花と緑の推進リー ダー・横浜市生涯学習コーディネーター・ヘルスマイト・中高教員免許	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：香りの卵エッグポマンダー作り

内 容：卵のカラーにポプリを入れて外側に紙又は布を貼ります

定 員：16名

所要時間：1時間半

材 料 費：ポプリ、布又は紙のお値段にもよりますが1個1,000円位～



## 街のアドバイザーから

ハーブは人の生活に役立つ植物です。ハーブの歴史、効力、エッセンシャルオイルの活用法、エディブルフラワー(食用花)との寄せ植え、ハーブを使った寄せ植えなどの講座を開催します。ハーブで生活のクオリティを高めてみませんか。

# ママ＆ベビーヨガ・高齢者向きイスヨガ 頻尿／尿モレ体操・背骨コンディショニング

■ 指導

□ 披露

□ 講演

きのした えいこ

## 木下 英子

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を気にせずイスでヨガと尿モレ・頻尿対策運動</li> <li>・産後のママの為の骨盤底筋体操＆ベビーヨガ</li> <li>・背骨コンディショニングで歪みを元からととのえる</li> </ul>	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背骨コンディショニング × OKJ親子ヨガ&amp;フィットネス</li> <li>・ヨガラジオ体操 × YMCヨガインストラクター</li> <li>・ベビーヨガセラピー × ピフィラティス</li> </ul>	
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

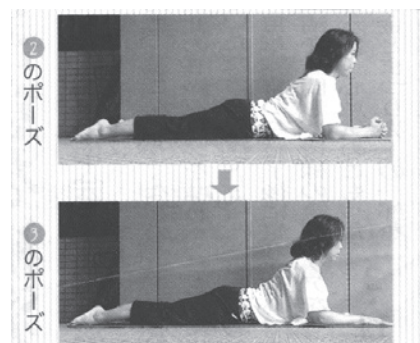
### 具体的なプログラムの一例

タイトル：骨盤調整ヨガの会

内容：骨盤周りをととのえる

所要時間：60分

- ①10分 ウォーミングUPで体をあたため
- ②20分 上半身のコリをとるストレッチ・ポーズ
- ③20分 下半身(特に骨盤・腰周り)のほぐしポーズ・ストレッチ
- ④10分 体をやすめていく準備・脱力



### 街のアドバイザーから

自分の身体について1番くわしく観察出来るのは自分自身。日々のかたさや動かしづらい所を見つけて、メンテナンスしてあげ、健やかに充実した日々を送りましょう。



いずみ きみえ

# 泉 喜美枝

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	東京健康科学専門学校でウェルネスデザイナー2級を取得。 卒業後はフリーエアロビクスインストラクターとして活動。 2018年3月、日本ルーシーダットン普及連盟公認インストラクター取得。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：からだが呼吸するヨガ

内容：コロナ禍の生活スタイルは呼吸が浅くなりやすく、そこから生じる身体の不調を深い呼吸を行うヨガで改善します。

定員：何名でも

所要時間：60分～



## 街のアドバイザーから

現代の生活スタイルは、呼吸が浅くなりやすい状況が多く、そこから生まれる「病気」ではないけれど「なんとなく体の調子がイマイチ」のような方々に特におすすめしたい、誰にでも簡単に体を動かせるヨガです。



はりた さなえ

## 播田 さなえ

活 動 内 容	元気になる、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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	RYT200 資格取得 シニアヨガ ベーシック取得 心理カウンセラー 2級		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：リラックスヨガ

内 容：呼吸、ストレッチをゆるやかに行うヨガ

定 員：5～10名

所要時間：1時間

街のアドバイザーから

会話を楽しみながらゆるやかにリラックスして行うヨガです。

イスを使用してのポーズも可能です。

いけだ ひろこ

## 池田 裕孝

活動内容	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、ご自身と対話をしながら何方でもご参加して頂けます。		
資格・経験 活動歴等	HBHヨガインストラクター 川崎YMCA非常勤講師・厚木YMCAにて指導経験あり 東永谷地区センターヨガサークルにて指導経験あり		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：ヨガ

内容：リカバリー体操・アサナ・呼吸法・バランス療法など

所要時間：1時間～1時間30分程度



## 街のアドバイザーから

ヨガは他の人と比べるものではなく、またポーズができるできないなどに囚われる必要はありません。その事を通して、ご自分自身に内在している可能性を引き出すシステムです。イキイキ、ニコニコ気持ち良く、一緒にヨガを行っていきましょう。

ほしの じゅんこ

## 星野 潤子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動指導士</li> <li>ヨガ講師(インド中央政府認定)</li> <li>整体療法・愉氣セラピスト(氣道協会認定)</li> </ul>		
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ママとベビーのカンガルーヨガ

内容：0～3才のベビーとママと一緒にやるヨガ

定員：5～10組

所要時間：40～60分(+おしゃべりタイム)

※親子でつながりヨガ、ママの骨盤ケア、みんなでコミュニケーション、親子でゆったりヨガ

タイトル：ゆったり整体ヨガ

内容：幅広い年齢の方を対象にムリなポーズがないやさしいヨガ

定員：1人マット1枚分のスペースとソーシャルディスタンスがあれば何人でもOKです。

所要時間：60～90分

立位、座位、マットに寝て行うのが一般的ですが、イスヨガなどにも対応します。



### 街のアドバイザーから

みなさんは、ご自分の姿勢に自信がありますか？ なんか体がすっきりしない、腰や肩が重い……など、もしかしたら姿勢や歩き方に原因があるかもしれません。体を動かすことでご自分の体をふり回り、日常のくせに気づきましょう。心も体も頭もすっきりしますよ！

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

■ 指導

□ 披露

□ 講演

かまはら みき

蒲原 美樹

活動内容	基本のヨガを初心者の方から基礎から丁寧にご指導いたします。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。		
資格・経験 活動歴等	資格：ブライアンケストサントモニカパワーヨガティーチャートレーニング 経験：ゴールドジム・セントラルウェルネス・磯子スポーツセンター・ 横浜スポーツセンター・ケアプラザにて指導経験有		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：リラックスヨガ講座

内容：コロナ禍で、運動不足で心身に不調を抱えている方など体をほぐしリラックスして血流を良くし健康に導くヨガ講座です。

定員：30名

所要時間：60～90分

材料費：コピー代等

街のアドバイザーから

コロナ禍でお年寄りの方が家にこもりがちになってしまうと筋力が衰え、要介護度も高くなるという統計が出ていて、認知症も進行してしまうそうです。老人福祉センターでヨガ講座を通してご年配の方々が健やかに生活出来るようお手伝いさせて頂いています。老若男女問わずヨガで健康、楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。

ぽでいめいくよが

## ボディメイクヨガ

活 動 内 容	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	
資 格・経 験 活 動 歴 等	YMCメディカルトレーナーズスクールヨガ名古屋校1期生 ボディメイクヨガ代表(2011年～)・ハンディキャップヨガ(知的障害施設ポンテレッスン)・横浜市スポーツセンター教室講師定期講座担当 磯子・港南・神奈川・平沼・東永谷地区センター生涯学習講座	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：体と心を整えるヨガ

内 容：呼吸法で意識を内側に向けてリラックス、ヨガで体を整えてリセット

定 員：30名

所要時間：60分

材 料 費：無し



## 街のアドバイザーから

10年間のヨガ講師としての経験と学びを活かして、地域の皆さんに喜んで頂けるような活動をさせて頂きたいと思います。



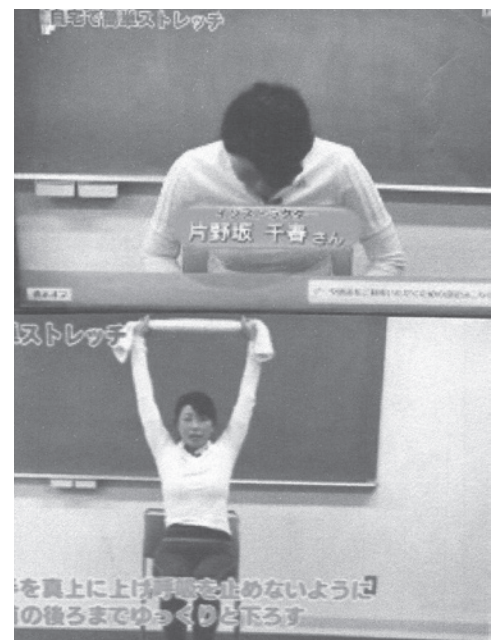
かたのさか ちはる

## 片野坂 千春

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹(バランスボール)、ボディコンディショニング フレイル予防教室 5年間指導</li> <li>・市役所とタッグを組んで健康体操 3年間担当 など</li> </ul>		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：65歳以上対象 コロナに負けない身体づくりを！  
 内容：イスに座って適度な運動を行い、身体を温めます。  
 定員：10名  
 所要時間：60分



### 街のアドバイザーから

なんだか最近つまずきやすいつて思ったら!! コロナ禍で遊びにも行けませんが、外に出ることが減ると必然的に歩かなくなる、それが積み重なると下半身の筋肉量がめっきり減ってしまうんです。コレは怖い!! 下肢の筋肉足りてるかチェックしたり、運動を通して楽しく“力”をつけましょう!

## 介護予防・認知症予防運動 うたいそう(うた+たいそう)

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ふくしま なおこ

## 福島 直子

活動内容	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)		
資格・経験 活動歴等	介護職員初任者研修修了 音楽体操指導員 認知症予防音楽ケア体操指導員		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：うたいそう

内容：昭和歌謡のCDを使って体を動かす

定員：30名まで

所要時間：1～2時間

材料費：なし

【準備体操】座位ストレッチ・座位筋トレ・バレエエクササイズ・リズムどり

【うたいそう】足体操・関節体操・簡単ダンス・リボン体操・スカーフ体操・鳴子体操・よさこいソーラン・整理体操を音楽に合わせて

※活動時間によって上記を組み合わせる。



### 街のアドバイザーから

よさこいのチームに入っている私は、体を動かすことの大切さや楽しさを知っています。決して厳しいものでもむずかしいものでもなく、誰でもできる簡単な振りつけです。「明るく元気に楽しく」をモットーにみなさんと笑顔あふれる時間を過ごしたいです。

かない えいこ

## 金井 栄子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横浜市健康体力づくり指導員</li> <li>・スポーツプログラマー</li> <li>・ラジオ体操2級指導員</li> </ul>		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：転倒予防を目的とした運動

内容：立位で、w-up、主運動c-down

定員：場所に合わせた人数

所要時間：1時間10分位

- ・全身を丁寧に動かして関節の可動域を広げる
- ・音楽に合わせて主運動を行う
- ・筋トレ、バランス運動などを行う
- ・使った筋肉をほぐす



## 街のアドバイザーから

いつの間にか動かさなくなってしまう身体を、見つめ直して丁寧に動きましょう。足指をほぐす、手指を使って意識を体の隅々に持っていきながら、今の自分のできる範囲で動くことを継続していきましょう。

へんみ くにひろ

## 辺見 州弘

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	歌って体操指導員・横浜市シルバー体操指導員 経験13年 東永谷地区センターで活動中	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

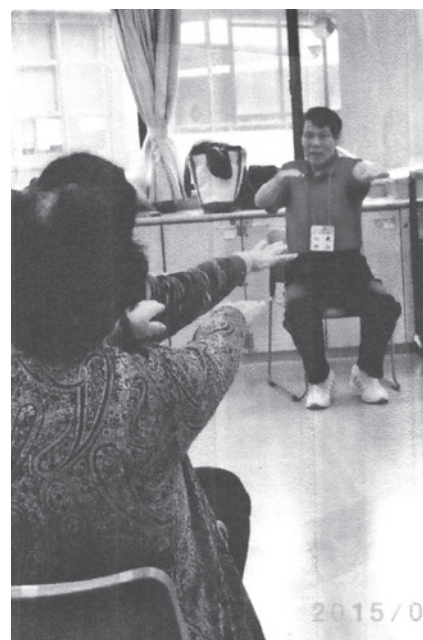
タイトル：歌って楽しく健康法

内容：転倒予防・介護予防・認知症予防

定員：25名

所要時間：1時間30分

参加費：250円／回(会場費含む)

街のアドバイザーから

のうげんきじゅく さくま しほみ

## 脳元気塾 佐久間 しほみ

活動内容	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！	
資格・経験 活動歴等	脳元気塾主催・ラフター(笑い)ヨガティーチャー・シナプソロジーインストラクター・定期開催クラス多数主催・PTA講演会・高齢者施設レク・各種イベント・高齢者福祉課様などからの依頼講座 その他	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：笑いの体操

内容：認知機能低下予防 免疫力アップ 簡単な運動

定員：何名でもOKです

所要時間：1時間～1時間半が基本。何分でも対応可能

材料費：無し

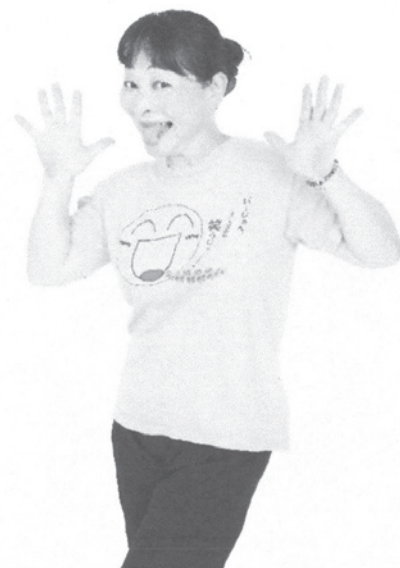
心も体もリラックス！ 認知予防！ とにかく楽しい！ 免疫力アップ！ 脳の活性化！ アンチエイジング！

今話題のラフターヨガ(笑いヨガ)とシナプソロジー(脳活性化)機能改善体操・ループエクササイズ・認知症予防ゲーム。

参加者様に合わせて、いろんなことをして誰でも無理なく楽しく動ける体操教室です！

座ったままでも大丈夫。もちろん立って動いていてもOK！

誰でも参加できます。気楽に一回一緒に笑いませんか？



### 街のアドバイザーから

脳元気塾は、誰もが幾つになっても元気に生活してほしいとの願いから始まり、どんな人でも楽しく参加できる“脳も喜ぶ笑いの体操”を始め、みんなが笑って元気になれる各種講座を展開しています。健常高齢者はもちろん、高齢者施設、子供、親子、各種イベント、町内会の集まりなど、どんな所でも皆様にとっても喜んでいただいています。



## モルモット体操(姿勢矯正)

■ 指導

□ 披露

□ 講演

えすとれーじゃー

# Estrella

活 動 内 容	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。)		
資 格・経 験 活 動 歴 等			
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：モルモット体操

内 容：基本ポーズ2種+α

所要時間：30分～1時間

### 街のアドバイザーから

人間が一番大切にしなければいけない場所「骨盤」

骨盤のケアをしませんか？



おかだ やすこ

## 岡田 保子

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	全日本中国気功協会西新宿本部指導員養成クラス受講 H9.3月上記修了・4月指導員認定 H9～R2.3月活动	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：誰にでもできる健康気功法

内容：六字気功法・気功八段錦・十五式

定員：15名

所要時間：60～90分

材料費：20円

参加費：500～700円



### 街のアドバイザーから

気功は3000年の歴史ある優れた中国の健康法です。自然の中に生かされ、“気”を知り、自然と一体化し感謝と優しい心を持ち、心と健康のバランスをとり、真の健康に導きます。

いまざき まさとし

## 今崎 正敏

活 動 内 容	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たちの目的です。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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	公益財団法人 合気会(師範・七段) 神奈川県合気道連盟(理事) 桜台合気道クラブ(代表)		
活 動 の 対 象	■ 未就学児 □ 親子 ■ 小中学生 ■ 一般 □ シニア	□ どなたでも	
活 動 可 能 日	□ 月 □ 火 □ 水 □ 木 □ 金 ■ 土 ■ 日	□ 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：合気道体験教室

内 容：受身・基本技の体験

定 員：20名

所要時間：75分

街のアドバイザーから

合気道は人間の命の力の高め方、保ち方、使い方の訓練法として日本伝統の教えを最も強く引き継ぐ武道です。その素晴らしさをより多くの方々にお伝えしたく活動しています。

おがわ よしひこ

## 小川 義彦

活動内容	(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。	
資格・経歴 活動歴等	公益社団法人 自彊術普及会「中伝」資格(中第3626号) 平成13(2001)年8月15日付与	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「自彊術」体験講座

内容：自彊術(31動)・療法の実技体験と効果などの話し

定員：10～20名程度

所要時間：2時間程度×3回

材料費：不要

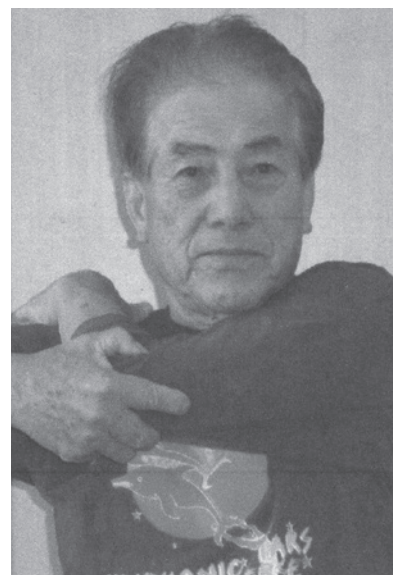
(1)自彊術は老若男女何方でも健康状態に応じてやれます。

～皮肉を動かし、筋骨を伸ばし、関節を展く～健康体操(療法)です。

(2)特色は、①独特の呼吸法(有酸素運動)、②全身を系統的に極限まで動かします、③消費カロリーが少なく安全で疲れない、④31動の他に手技療法がある。

(3)健康増進法第2条で「国民は生活習慣の重要性を理解し、生涯にわたって健康増進に努めなければならない」と定められている。

(4)健康は自彊術で自己管理をしましょう!!



### 街のアドバイザーから

自彊術を始めて30有余年、お陰様で、前向きな気持ちで生活しています。

全国で5万人余の人々が実行しています。

いしかわ まさお

## 石川 雅夫

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	資格：転倒予防指導士(日本転倒予防学会) 活動歴：5年 実績：地域活動団体・自治会・シルバー人材センター・企業・公益団体	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「転倒予防教室」「転倒予防講座」「転倒予防漫談」

内 容：①「転ぶ」とどうなる？ ②「転び易い」のはどんなひと？  
③「転びにくい体」づくり ④「転びにくい住まい」づくり  
⑤「職場」での転倒予防策 ⑥「入院時・入所時」転倒予防策  
等々、依頼団体のご要望に応じて

定 員：数名～

所要時間：30分程度～

材 料 費：講演資料配布



### 街のアドバイザーから

開催方法、内容等依頼者さまのご要望に対応させていただきます。まずは、お気軽に相談ください。

まつもと しげこ

## 松本 茂子

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	スポーツプログラマー(公財 日本スポーツ協会) 健康運動指導士(公財 健康体力づくり事業財団) JATI-ATI(特非営)日本トレーニング指導者協会		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：元気に身体づくり！

内容：参加者の体力に応じた体操

定員：10～20名

所要時間：60分

・椅子や備品(マットやボール利用可)

## 街のアドバイザーから

年齢と生活スタイルの変化により身体活動量が低下し、身体状態の変化に気づいた時には若い頃の動作とはずいぶん違う。その前に元気に楽しく活動できる身体づくりのヒントになればと思っています。

おくやま きよみ

## 奥山 潔美

活 動 内 容	背骨の歪みを整えて体の不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靱帯などをゆるめる ②骨の歪みを矯正(セルフ矯正) ③支える筋力をつける	
資 格・経 験 活 動 歴 等	一般社団法人 背骨コンディショニング協会インストラクター 一般社団法人 背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー 体験会・グループ体操・プライベートレッスン	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：肩こりの改善、予防

内 容：背骨の土台、仙骨や肩周辺の骨や筋肉、  
神経に働きかける体操

定 員：30名

所要時間：1時間



### 街のアドバイザーから



よこはましるばーたいそうれくりえーしょんしどうしゃれんめい

## 横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟

活動内容	港南区にて、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。	
資格・経験 活動歴等	横浜市の研究終了により 「横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟」の資格 港南区内で指導	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：健康予防体操

内 容：ストレッチ・タオル体操・お口の体操・コグニサイズ

定 員：約30名

所要時間：90分

材 料 費：なし

※セラバンド・ボール・マット等使用



### 街のアドバイザーから

体操・運動等、ご自分で無理をしないで、他の方々とは比べない。皆様と楽しく身体を動かし、全体をほぐして、怪我のない身体作りを目指します。

ひらの よしこ

## 平野 佳子

活動内容	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(休憩含)、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。		
資格・経験 活動歴等	横浜市フォークダンス協会学経理事・神奈川県フォークダンス連盟理事・日本フォークダンス連盟神奈川県支部役員 資格：(公)日本フォークダンス連盟公認指導者2級		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：フォークダンス go to world

内容：フォークダンス

定員：24名

所要時間：60分



使用させていただいている会場のイベント等で  
時々発表させていただいております。



### 街のアドバイザーから

コロナ禍の時代、高齢者は特に引きこもりがちになりますが、勇気を出して出てみませんか。かりて  
いる会場の規約を守り、マスク付きですが、それなりのプログラムで楽しく踊っています。

よしうら ひろみち

## 吉浦 宏道

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	(公財)日本ボールルームダンス連盟(JBDF略称)のアマチュアダンス指導員1級として17年間指導		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア		■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：社交ダンス・初中級の(基本)ステップのレッスン

内容：社交ダンスの初中級内容

定員：10～20名

所要時間：1時間30分

材料費：なし

参加費：出席都度、1回500円



### 街のアドバイザーから

過去にある仲間(サークル)からの依頼で社交ダンスを指導した経験あり、参加者のレベルに合わせて指導しました。1日でも連続でも構いません。社交ダンス、14種目全部指導します。

とおみね みえこ

## 遠峰 三枝子

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	2021. 5 港南公会堂こけら落とし公演 2021. 7 ナプアオこうなん(ひまわりの郷) 2021. 9 下永谷ケアプラザボランティア 2021.11 港南区文化祭(港南公会堂)など	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	■ 月 ■ 火 ■ 水 ■ 木 ■ 金 □ 土 □ 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：大人のフラ・キッズフラ・親子フラ

ご相談に応じます。



### 街のアドバイザーから

お子様からお年寄りまで温かな雰囲気を大切にお互いに思いやりを持ち皆で楽しくフラを踊っています。ボランティアにも力を入れており、見て下さる方に元気と感動をお届けすることをモットーとして活動しております。

あべ ゆきこ

## 阿部 由紀子

活動内容	フラダンス・タヒチアンダンスの指導と披露	
資格・経験 活動歴等	ハワイ島のフラ家元より、フラの指導許可を頂いています。 2002年から指導しています。	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：フラダンス

内容：フラダンスまたはタヒチアンダンスの指導

定員：特になし

所要時間：90分前後



### 街のアドバイザーから

フラダンスを知ること毎日がハッピーになれる。そんな指導をします。

Hula is Life. Hula is always Happy.

そして Everything's OK !!



みずき ひろみ

## 水城 仁美

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	幼稚園・小学校教諭2級免許 神奈川県内のハワイアンイベント多数出演 また、老人ホームや病院などボランティアにも行っています。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：笑顔で踊ろうフラダンス

内容：フラダンス指導

定員：特になし(15名位)

所要時間：60分

タイトル：ゆっくりのんびりリハビリクラス

内容：リハビリを兼ねたフラダンス

定員：特になし(5名位)

所要時間：60分



### 街のアドバイザーから

ハワイアンミュージックで心も体も健康になりましょう。

笑顔で踊るフラは最高です。

フラダンスで体の不調も吹き飛ばしましょう！



まつだ なおみ

## 松田 奈緒美

活動内容	ハワイ文化であるHulaを楽しくていねいにお教えます。		
資格・経験 活動歴等	フラヘレマーリエ指導10年		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：初めてのフラダンス

内容：簡単な曲にチャレンジします

定員：15名

所要時間：60分

材料費：なし



### 街のアドバイザーから

心をリラックスさせ、ゆっくりカラダを動かし、コロナ禍の運動不足を楽しく解消しましょう。

のざと ひさこ

## 野里 久子

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	経験25年・指導年数15年 ハワイのクムより2019年指導者としてのコースを終了 Halau O Hokulani(ハラウ オ ホクラニ)所属	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：健康・足腰のためのフラダンス

内容：初めての方も踊れます

定員：10名

所要時間：1時間



### 街のアドバイザーから

初めての方から経験者の方までを対象にハワイの先生から学んだフラを丁寧にわかりやすく、楽しく、仲良くをモットーに踊っています。高齢化社会に向けて、元気で自分の足で歩いて生きがいの持てるフラを目指しています。

まつもと あやか

## 松本 史加

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	(財)神奈川県芸術舞踊協会会員(プロモダンバレエダンサー) 厚生労働大臣認可(医政742号)全国整体療法協同組合認定整体師 中医学推拿師・指導歴20年	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	■ 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 ■ 木 ■ 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：簡単エクササイズ ビューティビューティ

内容：ゆがみ改善、スタイルアップ、美しい姿勢をつくる

定員：10名

所要時間：1時間

参加費：1,000円／人



## 街のアドバイザーから

多くの人が体のゆがみや不調をかかえています。正しい運動をすることで、体のゆがみを整え、痛みや不調はやわらぎます。また美しいスタイルにもなれます。身体のプロがひとりひとりにわかりやすく教えます。バレエをもとにした運動で、心も身体もリフレッシュしましょう。

まい ふいっと だんす  
**MY fit dance !**

活 動 内 容	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&Mama・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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	MY fit dance! 代表 横浜市立戸塚高等学校非常勤講師		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

具体的なプログラムの一例

タイトル：子どもとLet's Dance

内 容：幼児と保護者がダンスでふれあいや  
コミュニケーションを深める

定 員：20組

所要時間：60分×全5回

材 料 費：なし



街のアドバイザーから

2001年、港南区に誕生してから20年以上活動が続けています。赤ちゃんからシニアまで全ての世代が繋がりダンスを通じて沢山のことを学び、生涯健康で過ごせますように……

MY fit dance!の願いです。

みしま やよい

## 三島 弥生

活動内容	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。	
資格・経験 活動歴等	MY fit dance studio経営 戸塚スポーツセンター 東永谷地区センター 港南スポーツセンター 野庭地区センター 港南台地区センター 講座担当	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：赤ちゃん和妈妈ダンス

内容：赤ちゃん和妈妈ダンス

定員：場所に合わせて何人でも

所要時間：60分

材料費：無し



## 街のアドバイザーから

赤ちゃんからシニアまでどんなカテゴリーでも指導します。音楽に合わせてカラダを動かす楽しさを知ってもらいたいです。どんな場所・人数でも対応できますので、ご相談ください。

すわろーえいがくらぶ

## スワロー映画倶楽部

活動内容	映画、テレビ番組制作の経験を活かして記録動画をつくったり、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。	
資格・経験 活動歴等	スワロー映画倶楽部・シネマダッシュチームヨコハマ 年一回の映画・講演会の企画・運営・動画配信	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：動画制作・配信番組

内容：相談可

定員：10名程度

所要時間：2時間くらい

準備：ノートパソコン(webカメラ)  
通信環境 など



### 街のアドバイザーから

伝えたい、記録したい映像のつくり方や集まらずに遠くの方々へ動画を配信するお手伝いをします。  
パソコンの使い方が少しわかれば大丈夫です。



いわた めぐみ

## 岩田 めぐみ

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	20年以上、PCインストラクターやヘルプデスクをしていました。3～4年前から横浜市で地区センターやケアプラザなどでスマホの使い方を教える活動をしています。定期勉強会もやっております。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：Wi-Fiについて

内 容：Wi-Fiとは？ ギガとは？

Wi-Fiを使うメリットデメリット

定 員：10名程度

所要時間：90分

材 料 費：なし スマホ持参



### 街のアドバイザーから

初めは手探り状態で活動を始めましたが、サロン形式の勉強会はとても人気があり、参加者は皆楽しそうに学んでくださっています。参加者同士でコミュニケーションをとる様子も見られ、もっと増やして欲しいという嬉しい声も頂いております。

# パソコン／スマホの設定・取扱い等の 指導／相談

■ 指導

□ 披露

□ 講演

しみず まこと

清水 誠

活 動 内 容	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。	
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆめおおおかPCクラブ パソコンスマホ相談 (第2・4木曜日 13:00～16:00 港南区民活動支援センター)</li> <li>・悠遊パソ金沢(第2、3、4金曜日 9:00～12:00 能見台地区センター)</li> </ul>	
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

## 具体的なプログラムの一例

ご相談に応じます。

## 街のアドバイザーから

パソコン・スマホでわからないことは何でもご相談ください。

すずき さだお

## 鈴木 貞雄

活動内容	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。		
資格・経験 活動歴等	地区センターや福祉関係の施設などで活動して15年。		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児   ■ 親子   ■ 小中学生   ■ 一般   ■ シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		■ 相談可

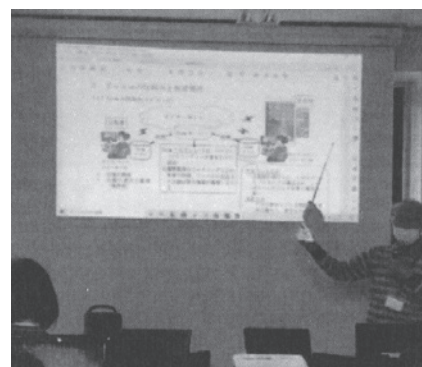
### 具体的なプログラムの一例

タイトル：男のスマホ&LINE活用術

内 容：基本操作・アプリのダウンロード・LINE・写真の加工や編集・年賀状 など

定 員：14名

参 加 費：1,000円



### 街のアドバイザーから

長年の経験をいかし、初心者から経験者まで解り易く丁寧に指導します。

●パソコン・スマホ関係の相談   ●パソコン講座開催：ウィンドウズやワード、エクセル、インターネットからSNSまで基本から応用の講座   ●スマホ・タブレット講座開催：初心者からさらに使いこなしたい方までニーズに応じた講座

みやはら ひろみ

## 宮原 裕美

活動内容	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		
資格・経験 活動歴等	短期大学、専門学校講師歴20年以上		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input checked="" type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア		<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日		<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：パソコン講座、スマホ講座

定 員：50名まで可

所要時間：1コマ90分

※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、ワード、エクセル、パワーポイントなど何でもご相談ください。



### 街のアドバイザーから

パソコン講師歴30年以上の経験から個別のニーズに合わせた講座をご提案させていただきます。オンラインにて行うことも可能です。各種団体様からのご依頼を受けております。

おおの よしかず

## 大野 芳一

活 動 内 容	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		
資 格・経 験 活 動 歴 等	・ゆめおおおかPCクラブ、PCサポート隊、いちえ会に所属 ・パソコン検定2級(マイクロソフト) ・シニア情報生活アドバイザー(ニューメディア開発協会) ・活動歴20年		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「パソコン・スマホなんでも相談室」

内 容：パソコン・スマートフォンに関する質問にお答えします。

定 員：12名

所要時間：3時間

### 街のアドバイザーから

中高年の方がデジタルライフを楽しむためのサポート活動を行っています。

パソコン・スマートフォンに関する悩みにお答えする「パソコン・スマートフォンなんでも相談室」、またテーマを決めての講習会の実施等を行っています。

ゆめおおおかぴーしーくらぶ

## ゆめおおおかPCクラブ

活動内容	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	
資格・経験 活動歴等	・PCサポート隊、いちえ会に所属 ・活動歴20年	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：「パソコン・スマホなんでも相談室」

内 容：パソコン・スマートフォンに関する質問にお答えします。

定 員：12名

所要時間：3時間



### 街のアドバイザーから

中高年の方がデジタルライフを楽しむ為のサポート活動を行っています。パソコン・スマートフォンに関する悩みにお答えする「パソコン・スマートフォンなんでも相談室」、またテーマを決めての講習会の実施等を行っています。



こざい のりお

## 小材 法生

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	ゆめおおおかPCクラブ“なんでも相談” 資格 MOS(マイクロソフトユーザースペシャリスト) Word・Excel・PowerPoint 2007、2010、2013、2016、2019		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも	
活 動 可 能 日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

ご相談に応じます。



### 街のアドバイザーから

- 個々人のレベルに合わせて苦痛にならないように心掛けています。
- わからないこと、聞きたいことを整理して教わりましょう。
- パソコン力が秀けた人もアルファベット入力から始めているのです。ためらわずあせらず急がず腐らず教わりましょう、学びましょう。

さとう よしひで

## 佐藤 芳秀

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パソコンの基本操作(マウス操作・文字入力など)</li> <li>・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)</li> <li>・パソコンの疑問やトラブル解決</li> </ul>		
資格・経験 活動歴等	Microsoft MOS Word・Excel エキスパート P検試験官・パソコン検定2級		
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：中高年のためのパソコン講座

内容：パソコンの基礎から暮らしに役立つ活用方法

定員：10名

所要時間：120分(全5～6回)

材料費：なし



タイトル：パソコンの便利な活用方法

内容：ネット検索、ネットショッピング、YouTube、Zoomなども行っています

定員：10名

所要時間：120分(全4～5回)

材料費：なし

### 街のアドバイザーから

パソコンの基本操作から暮らしに役立つ活用方法、疑問やトラブル解決方法をわかりやすく丁寧に指導します。

たかみ ちえ

## 高見 知英

活 動 内 容	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。		
資 格・経 験 活 動 歴 等	特に特定の資格・活動歴などはありません。		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	■ 月 ■ 火 ■ 水 ■ 木 ■ 金 ■ 土 □ 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

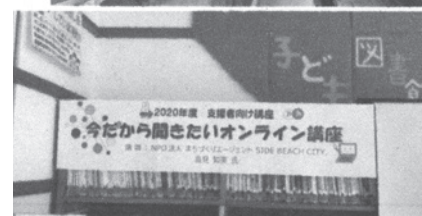
タイトル：今だから聞きたいオンライン講座

イベント開催者向けZoom講習会

内 容：Zoomの基本的な使い方とホストとしての活用方法、招待の仕方について、実例を交えつつ紹介する。

所要時間：120分

材 料 費：なし



## 街のアドバイザーから

パソコン・スマートフォンの利活用について、実例を交えて分かりやすくお教えします。

えぬぴーおーほうじん まちづくりえーじえんと さいど びーち してい

## NPO法人 まちづくりエージェントSIDE BEACH CITY.

活 動 内 容	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。		
資 格 ・ 経 験 活 動 歴 等	特に特定の資格・活動歴などはありません。		
活 動 の 対 象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも	
活 動 可 能 日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可	

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：今だから聞きたいオンライン講座 イベント開催者向けZoom講習会

内 容：Zoomの基本的な使い方とホストとしての活用方法、招待の仕方について、実例を交えて紹介する。

所要時間：120分

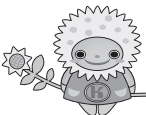
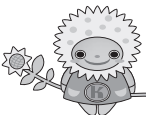
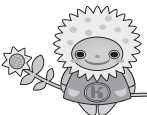
材 料 費：なし



## 街のアドバイザーから

パソコン・スマートフォンの利活用について、実例を交えて分かりやすくお教えします。

# MEMO



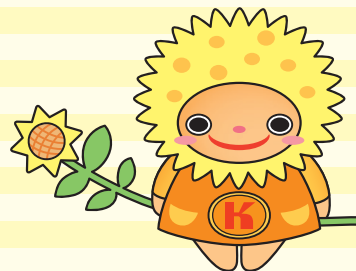
あなたの知識・技術・経験を地域活動に活かしてみませんか？

## 港南区「街のアドバイザー」登録について

街のアドバイザーは随時募集しています。

関心のある方は港南区民活動支援センターまでお問い合わせください！

音楽／演芸／くらし／美術・手工芸／  
子ども／学び／スポーツ・健康／IT関係  
**8つのジャンルで活躍中！**



こうなんタネットちゃん

### 登録条件

1. 港南区内で活動できること。
2. 区民に対して指導や講演ができる豊かな知識、技術、経験や資格を持っていること。
3. ボランティアとして活動し、その役割を自覚していること。
4. 「街のアドバイザー」活動を市民活動、地域活動、生涯学習としてとらえていること。
5. 区が開催する全体研修会などに参加できること。
6. 街のアドバイザーとして活躍した際には、活動報告を行うこと。
7. 営利・宗教・政治活動を目的としていないこと。

### 登録手順

#### ①「街のアドバイザー」登録申請書に必要事項を記入

- ・登録申請書は①ガイド掲載用と②連絡先カードの2種類です。
- ・「街のアドバイザー」の活動について理解し、趣旨に賛同していただいた上でご記入ください。
- ・センター受付で配布、またはHP(kounanshien.com)からもダウンロード可能です。

#### ②センター受付に提出 ※事前に来所のご連絡をお願いします。

- ・登録についての説明とスタッフによる面談を行いますので、必ずご本人の来所をお願いします。
- ・活動の様子がわかる資料があればご持参ください。ご紹介の際に参考にさせていただきます。

#### ③記載内容を確認・審査 ※申請書ご提出後、審査に2、3日程度かかります。

#### ④登 録

- ・登録の有効期間は令和4年4月1日～令和6年3月31日となります。
- ・期間の途中からの登録の場合は、残りの登録期間までです。
- ・利用登録は2年度ごとに更新の手続きが必要です。



# 港南区民活動支援センター

〒233-0004 横浜市港南区港南中央通10-1  
港南公会堂棟 1階

☎ 045-841-9361

FAX 045-841-9362

✉ kountanetto3@beach.ocn.ne.jp

WEB kounanshien.com



開館日 火曜～日曜

時間 午前9時～午後5時

休館日 毎週月曜日・年末年始

アクセス ●地下鉄「港南中央駅」下車  
●バス停「港南区総合庁舎前」下車

## 港南区民活動支援センター フロアマップ

### ①相談コーナー

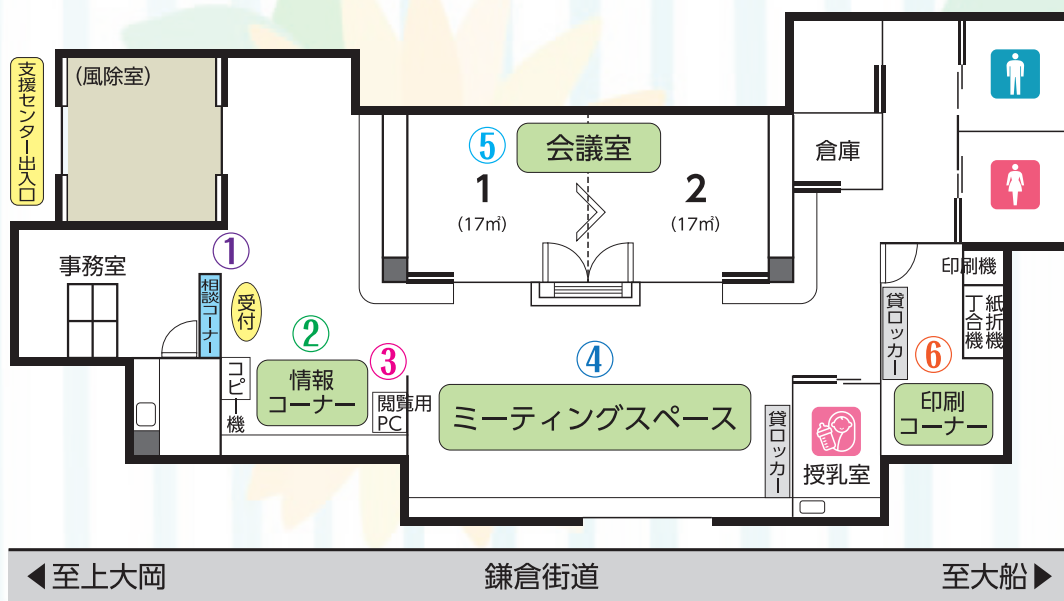
「何かを始めたい!」「活動を広げたい!」などのご相談から各種イベント開催・利用施設のご案内・活動に必要な情報の提供、紹介、コーディネートを行います。お気軽にご相談ください。

### ②情報コーナー

市民活動・地域活動・生涯学習に関する情報や団体の活動PR、イベントの告知、利用施設の案内や地域のイベント、まち情報など様々なポスターの掲示やチラシを配架しています。

### ⑤会議室1・2

活動の打ち合わせや研修、作業、体験講座(音楽・運動は不可)などに利用できます。  
※会議室1・2をつなげて利用できます。  
【定員】24名(机なしの場合)  
※着席の場合は18名程度  
【利用時間】最長3時間  
※2名より利用できます。  
※予約は利用希望日の3か月前の同日9時から来所または、電話にて先着順で受付します。  
(利用には登録が必要です。)



③閲覧用パソコンコーナー  
活動に必要な情報検索ができます。

④ミーティングスペース  
打ち合わせや作業に使えるテーブル・椅子があります。予約なしでご利用いただけます。

⑥印刷コーナー  
活動資料の印刷などに利用できます。(有料)