

いわきまなびあいバンク

—— 市民講師編 ——

令和 7 年 4 月

いわき市生涯学習推進本部
いわき市教育委員会
いわき市生涯学習プラザ

目 次

いわきまなびあいバンク（市民講師編）掲載基準・凡例

指導領域別分類表

- 01 教 育
- 02 人文社会・自然科学
- 03 産業・技術
- 04 芸術・文化
- 05 スポーツ・レクリエーション
- 06 家庭生活・趣味
- 07 市民生活・国際理解

項 目 別 索 引

- 01 教 育
- 02 人文社会・自然科学
- 03 産業・技術
- 04 芸術・文化
- 05 スポーツ・レクリエーション
- 06 家庭生活・趣味
- 07 市民生活・国際理解

キーワード索引（五十音順）

まなびあいバンク市民講師一覧（五十音順）

まなびあいバンク市民講師登録について

まなびあいバンク市民講師登録用紙

まなびあいバンク市民講師登録用紙（記入例）

いわきまなびあいバンク（市民講師編）掲載基準

1 掲載されている市民講師

- ① それぞれの分野において、豊富な知識や技能を持っている人
- ② 地域社会で活躍している人
- ③ 専門的知識や能力および指導力を有する人

2 中分類・小分類

中分類・小分類は、福島県生涯学習情報提供システムの分類コード表に準拠しています。

3 掲載の順序

生涯学習市民講師氏名の50音配列とし、分類表の区分に従った収録内容ごとの索引を掲載しています。

4 市民講師の指導範囲

- ① 各種学習活動・団体サークル活動における指導
- ② 社会教育関係団体などの事業における指導
- ③ 小・中・高等学校および各種専門学校の活動における指導
- ④ 社会教育施設および類似施設などの事業における指導
- ⑤ 民間の各種業界団体等の事業における指導
- ⑥ 国・県・市の機関（部局および教育委員会）の事業における指導

※ただし、以上の事業のうち、営利・政治活動・宗教活動を目的とする事業における指導はできません。

5 利用にあたって

- ① 市民講師に直接交渉し、了解を得て指導を受ける。
- ② 指導に要する経費（謝礼など）は、両者の相談による。

6 おことわり

ここに掲載した市民講師は掲載を希望した方のみであり、すべての市民講師を網羅したものではありません。

凡 例

- 1 年齢は、令和7年4月1日を基準とした。
- 2 西暦表記は年号に統一し、昭和・平成はS・Hと表記した。
- 3 内容は市民講師登録者からの申請をもとに掲載したが、字数および表記については一部統一した。
- 4 ボランティア（無償）で依頼する場合は、具体的条件を講師とご相談ください。
- 5 本書には、市民講師の活用以外に使用しないでください。

指導領域別分類表

いわきまなびあいバンクの活動内容は、福島県生涯学習情報提供システムの分類コード表に準じて分類し、編集しました。

1 大 分 類

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------|
| 01 | 学 習 機 会 | 06 | 各 種 資 格 等 |
| 02 | 施 設 | 07 | 情 報 源 |
| 03 | 学習団体・グループ | 08 | 図 書・教材 |
| 04 | 指 導 者 | 09 | 民間教育団体・事業 |
| 05 | 教 材 | | |

2 中 分 類

- | | |
|----|---------------|
| 01 | 教 育 |
| 02 | 人文社会・自然科学 |
| 03 | 産業・技術 |
| 04 | 芸術・文化 |
| 05 | スポーツ・レクリエーション |
| 06 | 家庭生活・趣味 |
| 07 | 市民生活・国際理解 |

3 小分類・収録内容

01 教 育

コード	小 分 類	収 録 内 容
0101	生涯学習	生涯学習一般 社会教育一般 生涯学習指導者養成 社会教育指導者養成
0102	家庭教育	家庭教育一般 家庭教育指導者養成 家庭教育団体 家庭教育学級・講座
0103	青少年教育	青少年教育一般 青少年教育指導者養成 青少年団体 青少年学級・講座
0104	女性教育	女性教育一般 女性教育指導者養成 女性団体 女性学級・講座
0105	成人教育	成人教育一般 成人教育指導者養成 成人団体 成人学級・講座 PTA 企業内学級・講座
0106	高齢者教育	高齢者教育一般 高齢者教育指導者養成 高齢者団体 高齢者学級・講座
0108	通信教育	学校通信教育 社会通信教育

02 人文社会・自然科学

コード	小分類	収録内容
0201	人文社会・自然科学	人文一般 社会科学一般 自然科学一般
0202	哲学・心理・宗教	哲学 心理 宗教 思想
0203	政治・経済・法律	時事問題 選挙 経済 統計 法律 国際政治
0204	社会問題・労働	社会問題 労働
0205	歴史・地理	考古学 日本史 世界史 文化史 地理 アジア史 歴史地理
0206	民俗・習慣・文化財	民俗 習慣 文化財 民話・昔話 伝承遊び 地域文化全般
0207	郷土史	郷土史 古文書 拓本 史跡 伝記 自分史
0208	数学・物理・科学	和算 珠算 物理 化学 数学
0209	天文・地学・気象	天文 星座観察 地学 気象 鉱物 古生物・化石
0210	動物・植物	動物 バードウォッチング 植物 自然観察 きのこと・菌類 昆虫 魚類
0211	医学・薬学	医学 薬学

03 産業・技術

コード	小分類	収録内容
0301	産業・技術	産業技術一般
0302	農林水産	農業 畜産 蚕糸 水産 林業 農業経済 産業技術一般
0303	産業・経営	経営管理 経理事務 労務管理 営業 貿易 金融 商業経営一般
0304	土木・建築・不動産	土木 建築 測量 設計 不動産 インテリア 造園 土木建築一般
0305	機械・電気・電子	機械 電気 電子 機械・電気・電子一般
0306	鉱工業	鉱業 繊維 化学 食品
0307	エネルギー	原子力 石炭・石油 ガス 水力発電 エネルギー一般
0308	交通・観光・サービス	海運 陸運 鉄道 航空 サービス 観光 交通観光一般
0309	出版・製造・通信	新聞 テレビ・ラジオ 通信 出版 印刷 広告 報道出版一般 イベント業務
0310	情報処理	コンピュータ全般 Word・Excel 情報処理・プログラミング ビジネスアプリケーション グラフィックス・デザイン・CAD ホームページ・インターネット ネットワーク・セキュリティ IT関連技術

04 芸術・文化

コード	小分類	収録内容
0401	芸術・文化	美術鑑賞 音楽鑑賞 映画鑑賞 演劇鑑賞 芸術文化一般

0402	美術	素描・描画 洋画 日本画 水墨画 切り絵・はり絵・ちぎり絵 版画 シルクスクリーン 彫刻 木彫り 美術一般 仏画・禅画 絵手紙 デザイン レタリング
0403	工芸	陶芸 漆工芸 染織工芸 木竹工芸 皮革工芸 金工作 デコパージュ 人形製作 鎌倉彫り 工芸一般 七宝 わら工芸 紙工芸 ガラス工芸 粘土工芸 伝承遊具作り 折り紙
0404	書道	書道 ペン字 篆刻・刻字 書道一般
0405	音楽	合唱・コーラス 吹奏楽 軽音楽 ギター バイオリン ピアノ 歌謡曲・カラオケ 作曲 音楽一般 器楽一般
0406	邦楽	大正琴 三味線・三曲 尺八 謡曲 詩吟 琴 小唄・長唄 能楽 邦楽一般
0407	舞踏・演劇・演芸	バレエ 日本舞踊 演劇 人形劇 児童劇 現代舞踊 演芸 舞踊・演劇 演芸一般 紙しばい 音声学・発声法
0408	映像・画像	写真 8ミリ ビデオ 画像映像一般
0409	文学・文芸	俳句 短歌 川柳 詩 古典文学 西洋文学 中国文学 文芸 文学一般 里謡 児童文学
0410	茶道・華道	茶道 華道 煎茶道 香道 盆景 茶道華道一般 フラワーアレンジメント フラワーボトル
0411	郷土芸能	民謡 民舞踊 民俗芸能 太鼓 民謡鳴物 仕舞 吟舞 剣舞 郷土芸能一般

05 スポーツ・レクリエーション

コード	小分類	収録内容
0501	スポーツ・レクリエーション	スポーツ一般 レクリエーション一般 スポーツ団体 レクリエーション団体 スポーツ医学 運動生理・衛生学
0502	体操・ダンス・体力づくり	社交ダンス フォーク・レクダンス ジャズダンス エアロビクス 太極拳 ヨガ スポーツ民舞 健康体操 器械体操 トランポリン 体力づくり一般 新体操 リズム体操 妊婦体操 タップダンス フラダンス
0503	陸上・空中スポーツ	陸上競技 ジョギング・マラソン ウェイトリフティング ハングライダー つな引き
0504	球技	卓球 テニス バドミントン バレーボール ソフトボール 野球 サッカー ハンドボール バスケットボール 球技一般 ゴルフ
0505	武道・格闘技	剣道 弓道 柔道 相撲 空手・拳法 射撃 レスリング ボクシング 居合道 武道一般 アーチェリー 乗馬 銃剣道 護身術
0506	水上・水中スポーツ	水泳 スキューバダイビング カヌー ボート ヨット 水上・水中スポーツ一般
0507	冬季スポーツ	スキー スケート アイスホッケー 冬季スポーツ一般
0508	野外活動・レクリエーション	登山 サイクリング オリエンテーリング ウォーキング ハイキング 釣り キャンプ レクリエーションゲーム 野外活動一般
0509	ニュースポーツ	インディアカ グランドゴルフ ディスクゴルフ ミニゴルフ ターゲットバードゴルフ ペタンク ゲートボール バウンドテニス ビーチバレーボール ニュースポーツ一般

06 家庭生活・趣味

コード	小 分 類	収 録 内 容
0 6 0 1	家庭生活	家庭生活一般
0 6 0 2	生活科学	生活設計 家計簿 貯蓄 税金 年金・保険 生活科学一般
0 6 0 3	家庭医学	健康管理 救急法 漢方薬 妊娠・出産 成人病予防 美容法 保健衛生 指圧・マッサージ 健康法 家庭医学一般
0 6 0 4	家庭介護	家庭看護 高齢者介護 家庭介護一般
0 6 0 5	育 児	育児相談 乳幼児健康 子ども被服 童話・絵本 遊戯 性教育 しつけ 育児一般
0 6 0 6	衣生活	和裁 洋裁 着付け リフォーム ファッション 染色 衣生活一般
0 6 0 7	食生活	料理 栄養 菓子づくり 健康食品 調理実習 手打ちうどん 食生活一般
0 6 0 8	住生活	住居設計 住居衛生 住居管理 日曜大工 室内装飾 表具・表装 デコパージュ
0 6 0 9	礼儀・作法	テーブルマナー 座禅 礼儀作法一般
0 6 1 0	手 芸	編物(手編み・機械編み) アートフラワー パッチワーク 手芸一般
0 6 1 1	園芸・飼育	盆栽 家庭菜園 菊づくり 花づくり 押し花 洋ラン栽培 薬草 園芸一般 錦鯉 飼育一般
0 6 1 2	趣味・娯楽	囲碁 将棋 水石観賞 マジック 百人一首 アマチュア無線 テーブルゲーム一般 趣味一般

07 市民生活・国際理解

コード	小 分 類	収 録 内 容
0 7 0 1	市民生活	市民生活一般
0 7 0 2	コミュニティ	まちづくり 地域活動 コミュニティ一般
0 7 0 3	医療・社会福祉	障害者福祉 高齢者福祉 社会福祉一般
0 7 0 4	ボランティア	点訳 朗読奉仕 手話 奉仕活動 読書案内 生涯学習ボランティア
0 7 0 5	国際理解・協力・交流	国際協力 国際理解
0 7 0 6	外国語	英語 英会話 フランス語 中国語 ロシア語 外国語一般
0 7 0 7	公衆衛生・精神衛生	公衆衛生 カウンセリング ケースワーカー 精神衛生一般
0 7 0 8	環境保護・防災	自然保護 公害防止 環境美化 広域環境 環境汚染 水環境
0 7 0 9	交通安全	交通安全一般
0 7 1 0	消費生活	商品知識 リサイクル 消費生活一般

項 目 別 索 引

01 教 育

02 人文社会・自然科学

03 産 業・技 術

04 芸 術・文 化

05 スポーツ・レクリエーション

06 家庭生活・趣味

07 市民生活・国際理解

01 教 育

小 分 類	指 導 者 名	詳 細 分 類	指 導 内 容	ページ
生涯学習	山 椒 家 小 粒	生涯学習一般	「笑い与健康」笑いが心にも体にも良いことを楽しんでもらいながら講演いたします。	55
	山 椒 家 小 粒	生涯学習一般	落語初心者の方にも小噺や落語を楽しくわかりやすく指導します。	55
	橋 本 賢 一	生涯学習一般	社会に役に立つ歴史分野の指導をしていきたいのとお願ひします。分かりやすく指導するなら、インターネットにて問い合わせ希望。	82
	早 川 智 雄	生涯学習一般	「ココロ、アタマ、カラダをほぐす」脱力講座」ストレス溢れる現代では無意識に力むことが多い一方、力の抜き方は分らないものです。瞑想や手ぬぐい体操を通じ、その具体的な対策を学ぶ。	88
	早 川 智 雄	生涯学習一般	「ココロが落ち着く」マインドフルネス講座」ストレス溢れる現代を「笑顔で」生きるため、「マインドフルネス瞑想」を通じ、ココロ、アタマ、カラダが喜ぶ具体的な対策を勉強します。	88
	早 川 智 雄	生涯学習一般	「変化の時代を生き抜く」幸福学講座」幸福学を通じ、変化が早くストレス溢れる現代に自分軸を持って進み、今後の将来の指針となりえるような思考を学びます。	88
	早 川 智 雄	生涯学習一般	笑顔でよく生きるための“整え”講座 モノや情報が溢れる現代を「笑顔で」生きるため、モノの整理を中心に自らのあり方、捨てられない心の仕組み、捨てる具体的な対策までを勉強します。	88
	星 勝 好	生涯学習一般	サークルの運営、活動への助言、生涯学習活動等への支援	98
	皆 川 亨 智	生涯学習一般	生涯学習に必要な視点 公民館、図書館、博物館などの役割	104
	大 内 政 雄	社会教育一般	・SDGsの各ゴールを学ぶ(ゴール別の具体的な事例、いわき市の課題、SDGs推進の方法、私のSDGs宣言) ・感じたことを対話して報告するワークショップ	16
	大 内 政 雄	社会教育一般	・SDGsの基本を学ぶ(SDGsとは、SDGsに取り組むメリット、取り組まないリスク、いわき市の状況) ・感じたことを対話して報告するワークショップ	16
	大 内 政 雄	社会教育一般	脱炭素、カーボンニュートラル、海洋ごみ問題に関するカードゲーム型教育プログラム ①脱炭素まちづくりカレッジ ②カードゲーム「2050 カーボンニュートラル」 ③CHANGE FOR THE BLUE カードゲーム	16
	原 田 由 香	社会教育一般	依存症(特にゲーム依存)について理解し、家庭・学校での対応や予防について学ぶ。	89
	原 田 由 香	社会教育一般	親と子どものふくふくトレーニング 行動療法をもとに、子どもの問題行動を減らし、望ましい行動を効果的に身につけられるスキルを経験的に体得するプログラム。 (全6回)各1時間30分～2時間	89
	原 田 由 香	社会教育一般	整理収納のヒント 整理収納のスキルを身に付けることで①時間②経済的③精神的メリットをもたらしてくれます。 講義(全3回)または2時間1回	89
青少年教育	稲 田 雅 子	青少年教育一般	「性・いのちの教育講話」(思春期)	14
	山 椒 家 小 粒	青少年教育一般	子どもたちに落語を楽しくわかりやすく指導します。	55
婦人教育	飯 田 教 郎	女性教育一般	エンディングノートについて、内容の説明と書き方を教える。	8

01 教 育

小 分 類	指 導 者 名	詳 細 分 類	指 導 内 容	ペ ー ジ
成人教育	飯 田 教 郎	成人教育一般	エンディングノートについて内容の説明と書き方を教える。	8
	星 勝 好	PTA	PTAを対象にした少年団体及び PTA 活動の現場経験からの指導助言	98

02 人文社会・自然科学

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
人文・社会 自然科学	佐久間 静子	人文一般	図書館関係に関する教育全般(図書の揭示や揭示作品作り)	43
	松 前 雅 義	人文一般	認知症を知ろう	99
哲学・心理・宗教	手 塚 幸 恵	心理	子どもをサポートする親や指導者のための子どもとのコミュニケーションの取り方、言葉がけ、子どものやる気を引き出す方法について	73
	手 塚 幸 恵	心理	夢を叶えたい！目標を達成したい！小学生、中学生へのメンタルトレーニング教室	73
歴史・地理	松 前 雅 義	心理	人間関係を良好にする方法、選択理論心理学	99
	馬 目 順 一	考古学	分かり易く、楽しい考古学 原始古代を考古学から学ぶ	102
	野 口 七 朗	日本史	いわきの太平洋戦争戦災と私の体験(パワーポイント使用)	80
	野 口 七 朗	日本史	いわき戊辰戦争(パワーポイント使用)	80
	野 口 七 朗	日本史	縄文時代から古墳時代(パワーポイント使用)	80
	馬 目 順 一	アジア史	シルクロード史、中国仏教、三国時代朝鮮史、美術	102
民俗・習慣・文化財	広 沢 和 子	民話・昔話	民話、伝説などの“語り”をします	92
	齋 藤 仁	伝承遊び	竹馬(名人)、お手玉(達人)、こま(達人)、けん玉(2段)、ベーゴマ、ビー玉	37
	山 木 弘 行	伝承遊び	けん玉の扱い方、技のやり方遊び方などを正しく教えます。	108
	馬 目 順 一	郷土史	いわきの歴史、拓本、史蹟	102
郷土史	皆 川 亨 智	郷土史	いわき市の地域的特徴(言語産業社会)	104
			いわき市の近現代史(都市構造政策)	
	武 田 悦 江	自分史	簡単な年表作成から作文指導まで時間と要望に応じて対応する	71
	武 田 悦 江	自分史	自分史作成を通じた自分の強み発見	71
			自分史年表を作成し、さらに未来年表も書いていく	
	武 田 悦 江	自分史	祖父母から自分史を聞き文章にまとめる	71
数学・物理・科学	佐久間早智子	珠算	ソロバンの計算にあたり人格開発、脳の活性化	42
	鈴 木 信 一	珠算	珠算一般	63

03 産 業・技 術

小 分 類	指 導 者 名	詳 細 分 類	指 導 内 容	ページ
産業・技術	椎 名 忠 人	産業技術一般	「デジタル遺品」スマホに眠る情報 調べる講座 自分に何かあったとき、家族に託すものがあります。 デジタル遺品とは？把握と整理、伝え方を考えます。	56
	椎 名 忠 人	産業技術一般	「なんでもスマホ」時代に対応！スマホ基本体力編 電話とメールしか使わない。なのに進むスマホ社会。 そんな「暮らしの今」に備えます。	56
	椎 名 忠 人	産業技術一般	シニアのためのスマホ講座 1.最初に慣れる3操作 編 2.買い物・予約 編 3.キャッシュレス 編	56
商業・経営	赤 石 由 佳	経営管理	《小さな店の作り方》講座(入門編)～10年続く現役カフェオーナーが教える小商い(こあきない)講座～	5
	横 山 功	金融	株式投資へのヒント、株価の新聞欄の読み方、チャートの見方、予測等証券投資全般。	115
	横 山 功	金融	実践株式とチャートの見方(活用)	115
機械・電気・電子	小林克雄 (工悦)	機械・電気・電子	プログラムで動かすマイコンロボットカーの体験教室 スクラッチ&ゲームプログラミング	33
交通・観光・サービス	皆 川 亨 智	観光	いわき市全般の観光	104
	湯 山 洋 行	観光	外国人への接し方、国内観光案内の実際、日本事情など	113
	星 勝 好	交通観光一般	誌上旅行の楽しみ方、旅行行程の組み立て方、日本各地観光地の紹介、鉄道旅行の楽しみ方など	98
出版・報道・通信	赤 石 由 佳	広告	プレゼン資料やフライヤー・チラシの作り方 ～人の心を動かす紙モノとは？～ (前編:基礎知識 後編:実践 [計2回]) ※前編後編どちらか一方のみ可	5
	石 川 麻 美	広告	Canvaでチラシや画像を作って集客に繋げよう	9
	武 田 悦 江	報道出版一般	取材術・インタビュー術	71
情報処理	石 川 加 奈 子	コンピュータ全般	パソコン全般(初心者さん応援、久しぶりの復習など、ご要望に応じて)	10
	齊 藤 光 司	コンピュータ全般	CD・DVD 活用	36
	齊 藤 光 司	コンピュータ全般	パソコン全般	36
	山 本 健 一	コンピュータ全般	コンピュータ全般、インターネット、情報セキュリティ	110
	石 川 加 奈 子	Word・Excel	コミュニティ活動のためのパソコン(イベント案内チラシ、名簿、宛名印刷、領収書、会計報告書など、ご要望に応じて)	10
	齊 藤 光 司	Word・Excel	パソコン教室 Word、Excelの指導	36
	赤 石 由 佳	IT関連技術	スマホ・ネットが苦手な人のための使いこなし術 (前編:スマートフォンの操作『基本のき』 後編:飲食等のセルフオーダーに慣れよう [計2回]) ※前編後編どちらか一方のみ可	5

04 芸 術・文 化

小 分 類	指 導 者 名	詳 細 分 類	指 導 内 容	ページ
美術	加 賀 充	素描・描画	鉛筆デッサン	25
	佐 久 間 静 子	洋画	デッサン、水彩画指導する(基礎基本の表現と技法の指導)	43
	萩 原 光 明	切り絵・はり絵・ちぎり絵	和紙をちぎって葉書き、色紙、ガラスに貼り、年賀状や暑中見舞いに使います。	81
	湯 川 隆	彫刻	彫刻及び立体芸術全般(技術及び理論)	112
	小林克雄(工悦)	美術一般	ぬり絵を中心に水彩・色鉛筆を使つての絵画教室	33
工芸	木 村 恵 子	絵手紙	「ヘタでいい・ヘタがいい」楽しい絵手紙	29
	小 野 田 利 治	陶芸	初心者(未経験)の方でも粘土から形(湯呑・皿・花瓶)を作れるよう指導できます。	24
	馬 目 順 一	染織工芸	染色の実技	102
	吉 田 勝 子	デコパージュ	タイル皿アクリル板へのデコパージュ	116
	吉 田 勝 子	デコパージュ	ブローチ・メガネケース・皿タイル等	116
	吉 田 勝 子	デコパージュ	皿にプリントを重ね立体にする	116
	萩 原 光 明	工芸一般	彫刻刀で消しゴムはんこを作ります。	81
	深 谷 庸 子	工芸一般	オリジナル皿などに絵つけや転写紙を貼りつけ焼成	94
	足 立 陽 子	わら工芸	ビンメリ作り(応用) 基本の形を応用した作品作りをします。モビールやアクセサリなどを作る事も可能。	7
	足 立 陽 子	わら工芸	ビンメリ作り(体験) 基本の正8面体やしずく型を作ります。	7
	佐 久 間 静 子	紙工芸	紙工芸で立体的な作品作り(飛び出す案内状) ぬり絵・年6 回高齢者講座で指導	43
	萩 原 光 明	ガラス工芸	下絵の上にガラスフレームを置いてアクリル絵具で彩色をします。	81
	深 谷 庸 子	ガラス工芸	ガラス工芸(グラスフュージング)ガラスを組み合わせ焼成する	94
	深 谷 庸 子	ガラス工芸	七宝技法とガラスの組み合わせで焼成してアクセサリ等制作	94
	小 室 さ え み	粘土工芸	パンフフラワーの他、色々な粘土を使い、簡単なクレイアートから本格的な指導もします。資格を取る事も出来る教室も開校しています	34
	小 室 さ え み	粘土工芸	樹脂粘土を使い、初心者の方向けに季節の花や小物を作る教室です。	34
	小 室 さ え み	粘土工芸	初心者の方でも楽しめるやさしい季節の小物教室	34
	小 室 さ え み	粘土工芸	親子で楽しめる簡単な季節の小物の教室	34
書道	藁 谷 紀 一	書道	正しく美しい字を書こう(硬筆)	124
	藁 谷 紀 一	書道	筆ペンで美文字を目指します	124
	矢 代 純 子	書道一般	筆ペンを使って自由な発想で書く筆文字。カード作りなど。	107
音楽	深 澤 裕 子	ピアノ	コードを使って、ソロピアノや伴奏やアンサンブル演奏	93
	深 澤 裕 子	ピアノ	ジャズピアノの入門	93
	伊 藤 直 子	音楽一般	主に鍵盤ハーモニカとリコーダーの指導	13
	大田原健太郎	音楽一般	複音ハーモニカの独奏、或いは、合奏	17
	菅 波 ひ ろ み	音楽一般	”みんなでソウルミュージック&ゴスペルを歌おう!”ワークショップ	58
	菅 波 ひ ろ み	音楽一般	洋楽のリズム&ヴォイストレーニング指導。(演歌不可)	58
	橋 本 俊 哉	音楽一般	声楽/ヴォイストレーニング	84
	深 澤 裕 子	音楽一般	キーボード・打楽器・歌などで大人のためのリトミック	93

04 芸 術・文 化

小 分 類	指 導 者 名	詳 細 分 類	指 導 内 容	ページ
邦 楽 舞 踊・演 劇・演 芸	深 澤 裕 子	音楽一般	ケンハモで音楽の楽しみと健康を提供できるアンサンブル	93
	藤 原 潤 子	音楽一般	主に鍵盤ハーモニカとリコーダーの指導	95
	馬 目 よ し 子	音楽一般	ミュージック・ケア(だれでもどこでも楽しめる音楽療法)実践	103
	吉 田 聡	音楽一般	篠笛の奏法(紫水流)と演奏と併せて篠笛の製作及び演奏	117
	吉 田 聡	音楽一般	和太鼓の奏法と演奏	117
	佐 々 木 光 豊	三味線	津軽三味線を基礎から指導します。	48
	若 柳 旨 雀	日本舞踊	日本舞踊	122
	若 柳 旨 雀	舞踊・演劇	新舞踊・歌謡舞踊・民舞踊・和おどり	122
	山 椒 家 小 粒	演芸一般	落語による講演	55
	石 川 麻 美	画像映像一般	ショート動画を作って活動や想いを広げよう	9
映像・画像 文学・文芸	馬 目 弘 平	俳句	20 年ほど前の事。病身で外出できぬまったくの初心者の方の俳句指導。	101
茶 道・華 道	馬 目 弘 平	俳句	ていねいに楽しく。	101
	加 藤 美 弥 子	茶道	小学生や大人、高齢の初心者のための茶道教室	27
	倉 持 裕 子	フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント	32
	倉 持 裕 子	フラワーアレンジメント	楽しく遊べる子供向けアレンジメント	32
郷 土 芸 能	船 生 三 代 子	フラワーアレンジメント	①フラワーボトル ②フレッシュフラワー ③フラワーリース ④ハーバリウム ⑤その他花工芸品	96
	佐 々 木 徹 郎	民謡	基礎から学ぶ沖縄三線教室	46
	高 木 正 子	民舞踊	沖縄エイサー。パーランクーを持って動きます。	68

05 スポーツ・レクリエーション

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
スポーツ・レクリエーション	糸井亮平	スポーツ一般	小・中学生に必要な技術	12
	遠藤澄子	レクリエーション一般	音楽に合わせた動作、ゲーム。歌と踊りありのレクリエーション活動。	15
	遠藤澄子	レクリエーション一般	軽い体操、簡単な道具を使ったレクリエーション活動(ゲーム)	15
	齋藤仁	レクリエーション一般	ジャグリング各種	37
	齋藤仁	レクリエーション一般	なわとび(短なわ、組なわとび、長なわ、リズムなわとび、ダブルダッチ)	37
	手塚幸恵	レクリエーション一般	笑顔で楽しく取り組める！認知機能向上、脳の活性化を促す運動～シナプスロジー～	73
	七海多美子	レクリエーション一般	レクリエーションの講義から実技指導まで。 ゲーム、ソング、ダンス、ニュースポーツ、ミュージックケア、福祉音楽レクリエーションなどを対象者に合わせてやさしく指導	77
	酒井より子	スポーツ医学	高齢者のための足のケア、歩き方を歌を交えて指導	38
	小野覚久	運動生理・衛生学	コーディネーショントレーニング(「ガッテン！」「サキどり」などTVでも紹介された、徳島大学荒木秀夫教授の理論による学習能力をUPするトレーニング、トヨタの事故防止プログラム「神経シゲキ体操」としても採用)	23
	鈴木健一	社交ダンス	社交ダンス10種目(スタンダード&ラテンアメリカダンス)	61
体操・ダンス・体づくり	鈴木健一	社交ダンス	社交ダンスのステップを取り入れた新健康エクササイズ(ハートフライズ)	61
	吉田美保	ジャズダンス	踊りの基礎からヴァリエーション ジャズ系ヒップホップ系 タップ キッズ チアダンス テーマパークダンス よさこい振付	119
	高木正子	現代舞踊	やさしいステップ・リズムからラテンのステップまでの有酸素運動	68
	吉田美保	現代舞踊	リズムに合わせて笑顔で体操し、健康と美を追求。アクアエアロ(水中)。	119
	加藤美弥子	太極拳	初心者のための太極拳	27
	日野勝代	太極拳	八段錦、太極拳二十四式を体力に応じて指導	90
	青木八重子	ヨガ	東日本震災で不安定な地域のため、やすらぎのヨガをしました。	4
	青木八重子	ヨガ	腹式呼吸でやさしいヨガです。 尿失禁でお悩みの方の心のヨガです。	4
	岡田富美子	ヨガ	笑いながら楽しく身体を動かして健康増進を図る。	20
	香川悦子	ヨガ	凝り固まった肩甲骨や筋膜を動かし、体の不調を改善 体をゆるめるヨガ・ストレッチ	26
	坂本由紀子	ヨガ	顔の表情筋を鍛え、ストレッチする「顔のヨガ」	40
	坂本由紀子	ヨガ	姿勢改善、体幹筋力向上を目指したエクササイズ	40
	坂本由紀子	ヨガ	初めての方や体が硬い方でもできるようなゆったりとした”ゆるヨガ”	40
	坂本由紀子	ヨガ	成人男性を対象に、丁寧にヨガを教えます。ストレッチで体をほぐしながら、徐々に体幹トレーニングとヨガのポーズを行い健康維持を図ります。	40
	高木正子	ヨガ	初心者から高齢者まで無理なく呼吸とともに動く練習をします	68

05 スポーツ・レクリエーション

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
	中山美和子	ヨガ	スポーツをしている方対象となります。	76
			ケガ防止、筋機能の向上、ストレスへの対処、パフォーマンスを向上、バランス機能、肺機能など向上させます。	
	中山美和子	ヨガ	普通のヨガとは違い、タオルや椅子、リズムに合わせてやさしいヨガを行い、いつまでも元気に動かせる体作りを目指します。	76
	中山麻理	ヨガ	ヨガ(ハタヨガ・ノンストレスヨガ・キッズヨガ・チェアヨガ等)	75
	根本ゆり子	ヨガ	柔軟性を高めつつ血流良くしたい人のためのヨガ	79
	吉田美保	ヨガ	ヨガ、ストレッチ、アロマリラクゼーション、筋トレエクササイズ	119
	藁谷弘子	ヨガ	ゲームやイメージをしながら楽しく呼吸法やポーズをする	125
	藁谷弘子	ヨガ	リラクゼーションヨガ、パワーヨガ、骨盤ヨガ、ベビーヨガ、アロマヨガ	125
	藁谷弘子	ヨガ	リラックスヨガ、パワーヨガ、骨盤調整ヨガ、デトックスヨガなど	125
	藁谷弘子	ヨガ	呼吸法やポーズで身体的な効果と心を落ちつける方法を学ぶ	125
	赤津俊子	健康体操	骨格をイメージして意識をしながら体を動かす。動きの改善を図る	6
	石山有輝子	健康体操	リズム体操・ストレッチ、転倒予防の筋トレを楽しく教えます	11
	香川悦子	健康体操	・どなたでも、はじめての方でもできる健康体操 ・更年期障害予防の運動	26
	北村順子	健康体操	ロコモ予防のエクササイズ	28
	佐久間米華	健康体操	いわき市シルバーリハビリ体操	44
	佐々木真裕美	健康体操	高齢者にもできるストレッチ・筋トレ・脳トレ・呼吸法(瞑想)を取り入れた体操	47
	佐藤春美	健康体操	健康体操	50
	酒井より子	健康体操	高齢者のためのリハビリ体操	38
	柴田令子	健康体操	まる得体操☆自彊術。「元気は自分でつくる」引の動作と独特の呼吸法で免疫力をつくる。療法。	57
	柴田令子	健康体操	自分でやる矯正(骨格)	57
	鈴木健一	健康体操	介護予防ダンス	61
	宗川美貴	健康体操	健康体操	67
	武田伊津子	健康体操	東洋医学の流れを汲む健康体操。自分でする療法と体操の2種を行います。体操は呼吸法と素早い動きで可動範囲を広げ身体バランスを整えていきます。	70
	高木正子	健康体操	ZUMBA。世界中の音楽を取り入れ有酸素運動	68
	高木正子	健康体操	ベリーダンス。ストレッチからウエスト、肩凝りを解消してお腹の中からのダンスをしてシェイプアップ	68
	手塚幸恵	健康体操	肩こり予防改善、腰痛予防改善、膝股関節痛予防改善のための機能改善体操	73
	永久保佳奈絵	健康体操	姿勢と歯並びの重要性について	74
	永久保佳奈絵	健康体操	姿勢の大切さ(集中力、運動能力、歯並び等に関わる)	74
	永久保佳奈絵	健康体操	子どもロコモから大人ロコモ予防と健康体操	74
	根本ゆり子	健康体操	筋トレ+体を調えて元気になりたい人のためのピラティス	79
	日野勝代	健康体操	ストレッチ・筋力トレ・有酸素運動・気功体操等バランスよく指導	90

05 スポーツ・レクリエーション

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
スポーツ・レクリエーション	古市文子	健康体操	個人の運動能力に合わせ、健康の維持、増進を目的とします。	97
	松前雅義	健康体操	健康体操、シニアヨガ	99
	宮崎浩子	健康体操	基礎からのエクササイズ、ベリーダンス	105
	宮崎浩子	健康体操	気になるお腹周りや、ヒップなど鍛え、下半身を整えながら全身引き締めます。	105
	北村順子	親子ストレッチ	親子で出来る遊びを取り入れたエクササイズ	28
	香川悦子	妊婦体操	妊婦の方対象 ・出産までの体力づくり ・リラックスヨガ	26
	吉田美保	妊婦体操	妊娠前・中・後とベビーの健康・トラブル対策。ママと赤ちゃんのプログラム。水中プログラム。	119
	赤津俊子	体力づくり一般	健康体操・エアロビクス 筋力アップ・転倒骨折予防	6
	石山有輝子	体力づくり一般	身体の軸である体幹を整え、鍛え、やさしく心地よく指導します。	11
	北村順子	体力づくり一般	自宅で気軽に簡単に出来るエクササイズ 自分の骨盤のゆがみを知って、骨盤を動かすエクササイズ(成人者のみ)	28
	北村順子	体力づくり一般	弱くなった筋肉を少しずつ強化する為のエクササイズ	28
	北村順子	体力づくり一般	転倒・骨折しない為のストレッチとエクササイズ	28
	佐久間米華	体力づくり一般	ダンス塾(ダンスドクター) ダンスを習いたい方、ご自身で習っているお稽古事(ダンス全般)がもっと上手になりたい方のための、基本の基本を教える内容です。	44
	鈴木祥江	体力づくり一般	ラテン音楽に合わせて踊るフィットネス。いい汗をかきます。	62
	七海多美子	体力づくり一般	ゆる体操、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など総合的な運動の指導	77
	七海多美子	体力づくり一般	介護予防体操として、介護予防の意義から運動の必要性、動きの説明、指導まで	77
	中山麻理	体力づくり一般	健康体操、ウェイトトレーニング、ゼロトレ	75
	二階堂美智子	体力づくり一般	KPOP、フラダンス、タヒチアンダンス	78
	鈴木八千代	フラダンス	フラの基本ステップ、ハンドモーション、顔の動かし方	64
	鈴木八千代	フラダンス	子供、成人、シニアのための楽しいフラ教室	64
	赤津俊子	エアロビクス	エアロビックで基本の動作をリズムに乗り体を動かします	6
	石山有輝子	エアロビクス	歩く速度のゆったりとした音楽に合わせ、楽しく、やさしく教えます。	11
	石山有輝子	エアロビクス	有酸素運動であるエアロビクスを楽しく教えます。	11
	香川悦子	エアロビクス	未就学児の親子、幼稚園・小学生向け、成人の方、はじめの方でもできるスローエアロビなど音楽に合わせて楽しく体を動かします	26
	宮崎浩子	エアロビクス	ウエストシェイプ、全身ストレッチ、お腹シェイプ、クラシックバレエ、ウォーキング	105
	宮崎浩子	エアロビクス	それぞれの目的に合わせます。ハワイアンフラ・タヒチアンダンス・エアロエクササイズ	105
	佐藤美奈子	ダンス一般	【ベリーダンス/オリエンタル】 基礎から振付まで ベリーダンスで踊る曲、中東の音楽についてや曲のアラブリズムの解説も入れながら、初心者にも分かりやすく指導している。	52

05 スポーツ・レクリエーション

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
体操・ダンス・体力づくり	サリナフラメンコ（鴨沢順子）	ダンス一般	やさしいフラメンコ舞踊教室※オンライン講座も対応可です	54
	佐藤美奈子	ダンス一般	【ベリーダンス/フュージョン】 ベリーダンス基本からコンビネーション振付まで。ベリーダンスのムーブメントを取り入れた創作ダンス、フュージョンスタイル、踊りの基本からコンビネーション振付まで。	52
	佐藤美奈子	ダンス一般	【ベリーダンス/リズム、ジル、ダラブッカ】 ベリーダンスに使われるアラブ音楽(2拍子、4拍子、8拍子、10拍子)のリズムをダラブッカ、サガートを使って演奏したり、リズム毎にどういったムーブメントになるか、奏者やダンサー向けに指導。	52
	佐藤美奈子	ダンス一般	【ベリーダンス/民俗舞踊】 ベリーダンス発祥の地エジプト周辺の踊り。ベリーダンスの基礎でもあるフォークロアを、楽しく音楽の背景の説明など取り入れながら、初心者にも分かりやすい内容で基本のステップから振付まで指導。	52
陸上・空中スポーツ	小山内孝光	陸上競技	ウォーキング・ジョギング・ランニング レベルに合わせて飽きる事の無い指導・アドバイスを心掛けます。	21
	鈴木賢一	陸上競技	陸上競技(全般) 本人の目標とレベルに応じて	60
	横田義信	パラグライダー	パラグライダー教本を使用してのパラグライダーに関する座学。いわき市の海浜にて、晴天好日微風時、パラグライダーの地上でのハンドリンを練習・修得する。	114
球技	関根孝司	テニス	小学生を対象にやさしくソフトテニスの基本を教えます。	65
	吉田雅之	テニス	基本を中心に戦略・戦術・メンタル面での強化を指導。楽しみの基本を中心に戦略、戦術、メンタル面での強化を取り入れて指導します。楽しみのテニスから全日本チャンピオンを目指す選手まで、フィジカル面での強化を含めての指導。	118
	会川新平	バドミントン	バドミントンの楽しみ方及び上達法	1
	会川新平	バドミントン	障がい者に対してスポーツ競技を指導	1
	小野覚久	バレーボール	バレーボール	23
	星勝好	ソフトボール	ソフトボールや野球ティーボールの楽しみ方や正しいルール・実技等を交えて伝える	98
	相原大成	サッカー	ウォーキングフットボールは、歩くサッカーです。走らない接触禁止の新しいスポーツです。	2
	糸井亮平	ハンドボール	ハンドボールの基礎、基本技能を指導します。	12
	佐藤勝典	空手	空手道 空手指導を通しての人格形成と、生涯武道としての空手を指導	49
	松本邦夫	空手	身体を鍛えることと礼節、空手道の基本	100
武道・格闘技	藍原浩	ボクシング	遊びを取り入れた新しく楽しいトレーニングを体感します。	3
	高橋哲司	水上・水中スポーツ一般	セーリング競技を教え、レースに出場できるようにする	69
水上・水中スポーツ	吉田怜央	スキー	基礎スキー全般(スキー初歩動作、ブルークボーゲンからパラレルターンへの展開、斜面・雪質への対応)	120
冬季スポーツ	日野勝代	レクリエーションゲーム	ゲームやニュースポーツ、歌体操などのレクリエーション提供	90
野外活動・レクリエーション	鈴木信一	野外活動一般	自然観察会、ペーパー・木の実・木工クラブ、風作の教室等	63
	吉田怜央	野外活動一般	自然を活用した体験活動指導全般、冒険教育	120
ニュースポーツ	相原大成	ニュースポーツ一般	ウォーキングフットボール・ウォーキングモルック・ボッチャなどのニュースポーツ	2
	鈴木信一	ニュースポーツ一般	ニュースポーツ 遊び等	63

06 家庭生活・趣味

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
家庭生活	初瀬 玲子	家庭生活一般	整理収納に関する講義・実技	85
	山本 弘子	家庭生活一般	セルフ・ハンド・ネイルケア(一般向け)	111
	若松 美保	家庭生活一般	キラキラ☆カラフルせっけん作りレッスン	121
	若松 美保	家庭生活一般	ペラペラ・ビリビリ・こねこね マーブルせっけん作りレッスン	121
	若松 美保	家庭生活一般	まるで本物?原石石鹸作りレッスン	121
	若松 美保	家庭生活一般	持ち帰れる!キラキラ☆ハンドソープ	121
	若松 美保	家庭生活一般	宝石石けんづくりレッスン	121
	渡部 裕美子	家庭生活一般	エプロンシアター実技指導	123
			本の読み聞かせ	
	渡部 裕美子	家庭生活一般	食育の話	123
生活科学	渡部 裕美子	家庭生活一般	動くおもちゃ、工作	123
	佐久間早智子	生活科学一般	パソコンに頼らず自分で記帳をする、高齢化脳トレーニングなど	42
家庭医学	佐々木真裕美	健康管理	メタボ改善の保健指導	47
	佐々木真裕美	健康管理	栄養指導・調理	47
	佐々木真裕美	健康管理	食育指導・調理	47
	杉原 愛海	健康管理	東洋医学(予防医学)のおすすめです。	59
			月のリズム・食事・ヨガ・ストレッチ等自分で毎日続けられる事も指導致します。	
	松前 雅義	健康管理	基礎運動能力の向上や成果を出すための健康管理やトレーニング	99
	松前 雅義	健康管理	健康管理全般の講演、指導	99
	矢代 純子	健康管理	自分の足を守り育てるフットケア。靴選びからセルフケアまで	107
	赤津 俊子	リンパケアストレッチ	リンパケア(BLM・骨リンパ筋力)骨格を意識し筋肉の動きやリンパの流れを良くしていく	6
	松前 雅義	リンパケアストレッチ	自分でできる指圧やマッサージを指導	99
	杉原 愛海	健康法	自然治癒力、自己治癒力を信じて生きてほしいと思います。	59
			これからは私の生きている間、子供達(小、中、高)への部活動ができたかと心から願っております。	
			現在は私の手技法の後継者作りが目標です。	
	平澤 豊子	健康法	栄養講話(栄養の概要・骨粗鬆症予防・免疫力アップ・熱中症予防・高齢期に欠乏しやすい栄養素、100歳まで元気に生きる為の42の講話)	91
	山下 はるか	健康法	メディカルアロマクラフトづくり(メディカルアロマとは、お悩み・病状に対して、緩和・改善が期待できるエッセンシャルオイルを用いてクリームや石けん、アロマストーン等をつくります。	109
	山下 はるか	健康法	防災に役立つアロマセラピー	109
	佐久間 米華	家庭医学一般	「ボディ・メンテナンス(ストレッチ体操)」クラス (美しい姿勢・歩き方、O脚予防・改善)	44
育児	中山 美和子	乳幼児健康	3ヶ月以降のお子様とママと一緒にできるヨガです。産後の回復を目指し、お子様とふれあいながら行う等でお子様との絆を深めて行きママ同志の交流の場としてもオススメ(ヨガの前にオイルマッサージなども行います)	76
	関根 美菜子	童話・絵本	絵本やパネルシアターなどおはなしや手あそびをして遊びます。	66

06 家庭生活・趣味

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
衣生活	稲田 雅子	育児一般	「完璧な親なんていない」プログラムによるワークショップ ママのお悩み解消講座	14
	稲田 雅子	育児一般	わらべうたでふれあい遊び、子育て学習講話	14
	佐久間 静子	育児一般	子育てのノウハウ講座(今までの経験の実話から)	43
	佐藤 美佳	育児一般	ママと赤ちゃんのためのベビーヨガ	51
	坂本 里美	育児一般	ベビーマッサージ	39
	中山 美和子	育児一般	3才～高校生までの子供が対象となります。 いじめ、不登校、受験戦争、生活時間の乱れなどに困ま れながら子供達の感性が乱れる時代。そんな中で「感じ る力」を育てるツールとして年齢に合わせたヨガを行いま す。	76
	山下 はるか	育児一般	香育 香育とは、花などの自然の香りや精油(エッセンシャル オイル)を用いて行う、子どもに向けた香りを通した学び のことです。香りについて興味を育む「香育」を取り入れ てみませんか？	109
	渡部 裕美子	育児一般	親子体操、リズム、スキンシップ遊び、製作、絵本、育児 相談	123
	大森 明子	着付け	着物の着付(普段着と名古屋帯の結び方)	19
	大森 明子	着付け	着物着付(普段着～礼装)	19
食生活	大森 明子	着付け	着物着付けサークル	19
	大森 明子	着付け	浴衣の着装と半巾帯の結び方	19
	大町 達夫	料理	料理からお菓子まで簡単に作ります	18
	平澤 豊子	料理	季節の料理(恵方巻・バレンタイン・クリスマスケーキ) 伝承料理(じゅうねんおはぎ・かしわ餅)	91
			簡単料理、地産地消料理、おもてなし料理、世界の料理 (パエリア・ポトフ他)、男性の為の料理	
	吉田 雅之	料理	手打ちそば(二八そば、十割そば)	118
	佐々木 淳	栄養	簡単で実践し易い正しい食生活についてお話しをして います。食材、栄養素等の情報が溢れていて、何が本 当に正しいのか分かり辛い時代です。昔から伝わるシン プルな事が大事だという内容です。	45
	村上 阿津子	栄養	食・栄養に関する講演を行います	106
	近野 沙織	菓子づくり	白あんで作るあんフラワーのお花絞りを体験していただ きます。	35
	赤石 由佳	食生活一般	本当は美味しいハーブティー講座	5
手芸	落合 陽子	食生活一般	食の安全や栄養、食文化、食習慣、食品表示を学び健 康的な食生活をおくりましょう	22
	佐久間 早智子	食生活一般	生活一般、食生活、節約術	42
	さぎり え	編物(手編み)	手編み全般(棒針編み、かぎ針編み、アフガン編み)、 糸遊びなど	41
	落合 陽子	アートフラワー	アートフラワー、プリザーブドフラワー、ドライフラワー、 などを使って壁掛けやリースなどを作しましょう。	22
	落合 陽子	アートフラワー	生花を吸水フォームにさして季節感のあるアレンジメント を作ります	22
	佐藤 リカ	アートフラワー	ハーバリウム、UVレンジ等を使ったハンドメイド	53
	佐藤 リカ	アートフラワー	生花や葉を特殊液の中に沈めて、水分を抜いて作るプ リザーブドフラワーで、創作アートスタンドフラワーの作 成	53
	佐藤 リカ	アートフラワー	生花や葉を特殊液の中に沈めて、水分を抜いて作るプ リザーブドフラワーを使ったアレンジ	53

06 家庭生活・趣味

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
園芸・飼育	佐藤 リカ	アートフラワー	生花を使ったフラワーアレンジ	53
	草野 輝美	手芸一般	「ビーズアクセサリ」ガラスパールや天然石を使用してアクセサリ作り	30
	草野 輝美	手芸一般	「ビーズししゅうアクセサリ」スパンコールビーズを使用してアクセサリを作ります	30
	草野 輝美	手芸一般	「ボタニカルアート」葉を使い小物にプリント	30
	草野 輝美	手芸一般	「レカンフラワー」生花でオリジナル雑貨作り	30
	関根 美菜子	手芸一般	パッチワークキルトの基礎からつるし雛まで手芸全般を教えています。	66
	藁谷 陽子	手芸一般	テグス、ワイヤー等の扱い方、ビーズアクセサリ製作の基本を教えます。	126
	落合 陽子	押し花	押し花を使って花束などの額作り、寄せ植えなどガーデニング講座	22
	熊田 友子	薬草	身近なハーブの活用、効用、クラフト等	31
	関根 美菜子	園芸一般	木の実やハーブ・押し花を使ったリースなどの作品を指導しています。	66
趣味・娯楽	山椒家小粒	趣味一般	南京玉すだれ入門。基礎から楽しく丁寧に指導いたします。初心者の方大歓迎です。	55

07 市民生活・国際理解

小分類	指導者名	詳細分類	指導内容	ページ
市民生活	初瀬 玲子	市民生活一般	終活・エンディングノート等に関する事	85
	平澤 豊子	市民生活一般	ペットボトルのキャップ空け・瓶のキャップ空け 石油タンクのキャップ空けを作ります	91
	平澤 豊子	市民生活一般	着なくなったTシャツやゆかた・シーツ等で布をリサイクルして布ぞうりを作ります(SDGs)	91
	矢代 純子	市民生活一般	第一印象を劇的にアップする笑顔のトレーニング(最大20人まで)	107
コミュニティ	皆川 亨智	まちづくり	まちづくりに必要な学びについて(地域の福祉・教育・交通など)	104
外国語	バヤードヨアン・クリストフ・ロジャー	英語	現地で通用する英会話レッスン	87
	バヤード香澄	英語	現地で通用する英会話レッスン	86
	田中 真美	英会話	これだけは知っておこう 海外旅行の豆知識&旅行英会話	72
	田中 真美	英会話	日常会話 ヒヤリングとスピーキングのコツを中心に学びます。	72
環境保護・防災	湯山 洋行	英会話	講師との英問英答および重要文型の習熟訓練など。	113
	稲田 雅子	広域環境	クイズとゲームで学ぶ防災の知恵(カエルキャラバン他)	14
	佐久間早智子	水環境	地球温暖化は誰が作ってるのか。一番は水環境。 現一番大事: ボトル、缶の使用後の洗い方、ゴミとしての出し方	42
	橋本 孝一	水環境	河川の治水・利水・環境について	83
	橋本 孝一	水環境	水環境を活かしたまちづくり	83
	橋本 孝一	水環境	都市の水環境の改善 上下水道のシステム、水循環など	83
消費生活	初瀬 玲子	消費生活一般	消費生活・スマホ利用に関する事	85

キーワード索引

—五十音順—

IT関連技術	山本 健一	110	エクササイズ	宮崎 浩子	105
	齊藤 光司	36		手塚 幸恵	73
赤ちゃん体操	佐藤 美佳	51		北村 順子	28
アジア史	馬目 順一	102		鈴木 健一	61
アートフラワー	落合 陽子	22	SNS	石川 麻美	9
編物(手編み)	さぎ りえ	41	SDGs	大内 政雄	16
アロマ	山下 はるか	109	絵手紙	木村 恵子	29
医学	杉原 愛海	59	エプロンシアター	渡部 裕美子	123
生き方	佐久間 早智子	42	絵本	関根 美菜子	66
育児	稲田 雅子	14	園芸	関根 美菜子	66
	佐久間 静子	43	エンディングノート	初瀬 玲子	85
	佐藤 美佳	51		飯田 教郎	8
	渡部 裕美子	123	押し花	落合 陽子	22
生け花	倉持 裕子	32	親子	藁谷 弘子	125
遺跡	馬目 順一	102	親子ストレッチ	北村 順子	28
インスタグラム	石川 麻美	9	音楽	伊藤 直子	13
インターネット	山本 健一	110		遠藤 澄子	15
インタビュー	武田 悦江	71		吉田 聡	117
ウォーキング	相原 大成	2		橋本 俊哉	84
	高木 正子	68		深澤 裕子	93
運動	手塚 幸恵	73		菅波 ひろみ	58
運動生理・衛生学	小野 寛久	23		藤原 潤子	95
エアロビクス	吉田 美保	119		馬目 よし子	103
	宮崎 浩子	105	音楽療法	馬目 よし子	103
	香川 悦子	26	絵画	小林 克雄(工悦)	33
	佐久間 米華	44	顔ヨガ	坂本 由紀子	40
	石山 有輝子	11	香り	山下 はるか	109
	赤津 俊子	6	確定申告	佐久間 早智子	42
	高木 正子	68	菓子づくり	大町 達夫	18
英会話	田中 真美	72	歌唱	深澤 裕子	93
	湯山 洋行	113	家庭教育	原田 由香	89
英語	バヤード ヨアン クリストフ ロジャー	87	家庭生活	渡部 裕美子	123
	バヤード 香澄	86	ガーデニング	落合 陽子	22
	湯山 洋行	113	華道	倉持 裕子	32
栄養	佐々木 淳	45	株式	横山 功	115
	佐々木 真裕美	47	紙工芸	佐久間 静子	43
	村上 阿津子	106	ガラス工芸	深谷 庸子	94
	平澤 豊子	91	空手	佐藤 勝典	49
	落合 陽子	22		松本 邦夫	100

かんーしつ

環境汚染	佐久間 早智子	42
環境問題	大内 政雄	16
観光	皆川 亨智	104
	星 勝好	98
	湯山 洋行	113
着付け	大森 明子	19
キーボード	深澤 裕子	93
キャンプ	吉田 怜央	120
郷土史	皆川 亨智	104
	馬目 順一	102
	野口 七朗	80
郷土料理	平澤 豊子	91
切り絵	萩原 光明	81
キルト	関根 美菜子	66
金融	横山 功	115
筋力づくり	根本 ゆり子	79
筋力トレーニング	佐々木 真裕美	47
経営管理	赤石 由佳	5
芸術文化	山椒家 小粒	55
芸術文化・一般	山椒家 小粒	55
健康運動	北村 順子	28
健康管理	佐々木 真裕美	47
	酒井 より子	38
	松前 雅義	99
	杉原 愛海	59
	矢代 純子	107
健康体操	永久保 佳奈絵	74
	古市 文子	97
	香川 悦子	26
	根本 ゆり子	79
	佐久間 米華	44
	佐藤 春美	50
	七海 多美子	77
	柴田 令子	57
	宗川 美貴	67
	松前 雅義	99
	赤津 俊子	6
	日野 勝代	90
	武田 伊津子	70

	北村 順子	28
	鈴木 健一	61
健康法	山下 はるか	109
	酒井 より子	38
	杉原 愛海	59
現代舞踊	若柳 旨雀	122
けん玉	山木 弘行	108
	齋藤 仁	37
広域環境	橋本 孝一	83
香育	山下 はるか	109
工芸	佐久間 静子	43
	萩原 光明	81
工芸一般	深谷 庸子	94
考古学	馬目 順一	102
工作	平澤 豊子	91
国際理解	バヤード ヨアン クリストフ ロジャー	87
	バヤード 香澄	86
子育て	稲田 雅子	14
	関根 美菜子	66
	佐久間 静子	43
	中山 美和子	76
木の実クラフト	鈴木 信一	63
こま	齋藤 仁	37
娯楽	山椒家 小粒	55
コンピュータ	山本 健一	110
	齊藤 光司	36
サークル運営	星 勝好	98
サッカー	相原 大成	2
茶道	加藤 美弥子	27
三線	佐々木 徹郎	46
自彊術	佐藤 春美	50
	柴田 令子	57
自彊術	武田 伊津子	70
姿勢改善	永久保 佳奈絵	74
	佐久間 米華	44
	手塚 幸恵	73
史跡	馬目 順一	102
自然観察	鈴木 信一	63
しつけ	原田 由香	89

七宝	深谷 庸子	94
指導者	佐久間 静子	43
篠笛	吉田 聡	117
自分史	武田 悦江	71
市民生活	原田 由香	89
	矢代 純子	107
市民生活一般	初瀬 玲子	85
社会教育	原田 由香	89
社交ダンス	鈴木 健一	61
ジャズ	深澤 裕子	93
ジャズダンス	吉田 美保	119
	佐久間 米華	44
三味線	佐々木 光豊	48
手芸	関根 美菜子	66
	吉田 勝子	116
	小室 さえみ	34
	草野 輝美	30
取材	武田 悦江	71
珠算	佐久間 早智子	42
	鈴木 信一	63
樹脂粘土	小室 さえみ	34
生涯学習	皆川 亨智	104
	星 勝好	98
	早川 智雄	88
上下水道	橋本 孝一	83
証券	横山 功	115
消費生活	初瀬 玲子	85
食育	渡部 裕美子	123
食生活	佐久間 早智子	42
	佐々木 淳	45
	佐々木 真裕美	47
	平澤 豊子	91
	落合 陽子	22
食品	落合 陽子	22
女性教育	飯田 教郎	8
書道	藁谷 紀一	124
シルクロード	馬目 順一	102
新舞踊	若柳 旨雀	122
心理	手塚 幸恵	73

心理学	松前 雅義	99
水泳	手塚 幸恵	73
水彩画	佐久間 静子	43
	小林 克雄 (工悦)	33
水上スポーツ	高橋 哲司	69
スキー	吉田 怜央	120
ストレッチ	宮崎 浩子	105
	香川 悦子	26
	佐々木 真裕美	47
	石山 有輝子	11
	日野 勝代	90
スポーツ	糸井 亮平	12
	手塚 幸恵	73
スマートフォン	赤石 由佳	5
	椎名 忠人	56
青少年教育一般	稲田 雅子	14
	武田 悦江	71
成人教育	飯田 教郎	8
整理	原田 由香	89
	初瀬 玲子	85
石けん	若松 美保	121
石けんづくり	若松 美保	121
セーリング	高橋 哲司	69
染織	馬目 順一	102
染色	馬目 順一	102
掃除	初瀬 玲子	85
そば打ち	吉田 雅之	118
素描	萩原 光明	81
ソフトテニス	関根 孝司	65
ソフトボール	星 勝好	98
ダイエット	宮崎 浩子	105
	佐々木 淳	45
太極拳	加藤 美弥子	27
	日野 勝代	90
太鼓	吉田 聡	117
体操	酒井 より子	38
	中山 麻理	75
体力づくり	七海 多美子	77
	松前 雅義	99

たいーふら

	北村 順子	28
	鈴木 祥江	62
	齋藤 仁	37
拓本	馬目 順一	102
竹馬	齋藤 仁	37
タヒチアンダンス	二階堂 美智子	78
ダンス	サリナフラメンコ (鴨沢順子)	54
	香川 悦子	26
	佐藤 美奈子	52
	鈴木 八千代	64
地球温暖化	佐久間 早智子	42
ちぎり絵	萩原 光明	81
長距離走	小山内 孝光	21
彫刻	湯川 隆	112
チラシづくり	石川 麻美	9
	赤石 由佳	5
津軽三味線	佐々木 光豊	48
ニュースポーツ一般	相原 大成	2
手遊び	関根 美菜子	66
デコパージュ	吉田 勝子	116
手作りおもちゃ	渡部 裕美子	123
デッサン	佐久間 静子	43
テニス	吉田 雅之	118
伝承遊び	山木 弘行	108
転倒防止(予防)	石山 有輝子	11
	赤津 俊子	6
	北村 順子	28
伝統料理	平澤 豊子	91
動画作成	石川 麻美	9
陶芸	小野田 利治	24
図書館	佐久間 静子	43
なわとび	齋藤 仁	37
南京玉すだれ	山椒家 小粒	55
日本舞踊	若柳 旨雀	122
ニュースポーツ	七海 多美子	77
	日野 勝代	90
	鈴木 信一	63
認知症	手塚 幸恵	73
	松前 雅義	99

妊婦体操	吉田 美保	119
	香川 悦子	26
布ぞうり	平澤 豊子	91
ネイル	山本 弘子	111
ネイルケア	山本 弘子	111
粘土工芸	小室 さえみ	34
俳句	馬目 弘平	101
パソコン	石川 加奈子	10
	椎名 忠人	56
	齊藤 光司	36
パッチワーク	関根 美菜子	66
バドミントン	会川 新平	1
ハーバリウム	佐藤 リカ	53
ハーブ	熊田 友子	31
	赤石 由佳	5
ハーブティー	赤石 由佳	5
ハーモニカ	大田原 健太郎	17
パラグライダー	横田 義信	114
バランスボール体操	高木 正子	68
はり絵	萩原 光明	81
バレーボール	小野 寛久	23
ハンドボール	糸井 亮平	12
パンフラー	小室 さえみ	34
ピアノ	深澤 裕子	93
ビーズアクセサリー	草野 輝美	30
	藁谷 陽子	126
PTA	星 勝好	98
描画	加賀 充	25
	萩原 光明	81
ピラティス	根本 ゆり子	79
	坂本 由紀子	40
	石山 有輝子	11
ビンメリ	足立 陽子	7
フィットネス	鈴木 祥江	62
福祉	馬目 よし子	103
フットサル	相原 大成	2
筆ペン	藁谷 紀一	124
フラダンス	宮崎 浩子	105
	二階堂 美智子	78

	鈴木 八千代	64
フラメンコ	サリナフラメンコ (鴨沢順子)	54
	佐久間 米華	44
フラワーアレンジメント	関根 美菜子	66
	佐藤 リカ	53
	船生 三代子	96
	落合 陽子	22
フラワーボトル	船生 三代子	96
フラワーリース	船生 三代子	96
	落合 陽子	22
プリザーブドフラワー	倉持 裕子	32
	落合 陽子	22
プレゼンテーション	赤石 由佳	5
プログラミング	小林 克雄 (工悦)	33
文化	山椒家 小粒	55
ベビーマッサージ	坂本 里美	39
	中山 美和子	76
ベリーダンス	宮崎 浩子	105
	佐藤 美奈子	52
	高木 正子	68
ペン字	矢代 純子	107
防災	稲田 雅子	14
ボクシング	藍原 浩	3
マイコンロボットカー	小林 克雄 (工悦)	33
マタニティピクス	香川 悦子	26
マタニティヨガ	香川 悦子	26
まちづくり	皆川 亨智	104
マッサージ	松前 雅義	99
	赤津 俊子	6
水環境	橋本 孝一	83
民舞踊	高木 正子	68
民話	広沢 和子	92
昔話	広沢 和子	92
メタボリックシンドローム	佐々木 真裕美	47
木工	鈴木 信一	63
野外活動	吉田 怜央	120
野球	星 勝好	98
薬草	熊田 友子	31
有酸素運動	七海 多美子	77

	日野 勝代	90
浴衣	大森 明子	19
幼児教育	永久保 佳奈絵	74
ヨガ	岡田 富美子	20
	吉田 美保	119
	香川 悦子	26
	根本 ゆり子	79
	坂本 由紀子	40
	松前 雅義	99
	青木 八重子	4
	中山 美和子	76
	中山 麻理	75
	藁谷 弘子	125
	高木 正子	68
落語	山椒家 小粒	55
ラテンエアロピクス	高木 正子	68
陸上競技	小山内 孝光	21
	鈴木 賢一	60
リサイクル	平澤 豊子	91
リズム体操	高木 正子	68
リハビリ	佐久間 米華	44
	酒井 より子	38
料理	佐々木 真裕美	47
	大町 達夫	18
	平澤 豊子	91
旅行	星 勝好	98
リンパ	赤津 俊子	6
歴史	橋本 賢一	82
	馬目 順一	102
	野口 七朗	80
レクリエーション	遠藤 澄子	15
	七海 多美子	77
	齋藤 仁	37
レクリエーションゲーム	日野 勝代	90
ロコモ	永久保 佳奈絵	74
和菓子	近野 沙織	35
Word・Excel	石川 加奈子	10
	椎名 忠人	56
	齊藤 光司	36

わらーわら

わら細工

足立 陽子

7

生涯學習市民講師一覽

— 五十音順 —

あいかわ しんぺい 会川 新平		年齢・性別	70代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	月 火 水 木 金 土 日 祝祭日	午前 午後 夜間	ボランティア	可
自己PR	バドミントン初心者教室を 30 年以上実施してきた。2021 年に Tokyo2020 に審判員として参加した（8/29～9/7 までパラリンピックバドミントンの審判員として）。			
1	コード	0504	障がい者に対してスポーツ競技を指導	
	収録内容	バドミントン		
	指導資格	公認障がい者中級スポーツ指導員	指導対象	小・中・高の障がい者 おもに初級
	指導実績			
2	コード	0504	バドミントンの楽しみ方及び上達法	
	収録内容	バドミントン		
	指導資格	日本バドミントン協会公認 1 級審判員・日本体育協会公認スポーツ指導員（バドミントン）	指導対象	小学校低学年から中学校・高校・大学・一般社会人（障害者を含む）初級から上級まで
	指導実績	昭和 52 年から令和 6 年度までいわき市観光文化スポーツ部からの依頼により、初心者バドミントン教室を実施し、約 1,000 名以上の方に実技・ルールの指導をした。		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

あい

あいはら たいせい 相原 大成		年齢・性別	40代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	水 金 土 日 祝祭日 午前 午後		ボランティア	可
自己PR	ウォーキングフットボールという「歩くサッカー」をいわき市で広める活動をしています。また、田んぼの地域おこし協力隊として教育やスポーツを通して地域おこしをしようと活動しています。元教員の経験を活かして、楽しく、そして分かりやすくをモットーにしています。子どもから高齢者まで多世代交流ができるニュースポーツと一緒に楽しみましょう。詳しい活動報告は「FC メヒカリ」で検索してください。			
1	コード	0504	ウォーキングフットボールは、歩くサッカーです。走らない接触禁止の新しいスポーツです。	
	収録内容	サッカー		
	指導資格	JWFL 公認ウォーキングフットボールコーディネーター	指導対象	歩くことができる 子どもから高齢者まで
	指導実績	いわき市でFC メヒカリとして活動しています。これまでに 60 回の体験会を企画しました。約 100 名、のべ 1000 人がウォーキングフットボールを経験しました。子どもからシニアまで、歩くことができれば楽しむことができるニュースポーツです。歩くサッカーを愉しみませんか？		
2	コード	0509	ウォーキングフットボール・ウォーキングモルック・ポッチャなどのニュースポーツ	
	収録内容	ニュースポーツ一般		
	指導資格	JWFL 公認ウォーキングフットボールコーディネーター 小・中・高等学校教員免許	指導対象	だれでも 子どもから高齢者
	指導実績	ウォーキングフットボールの体験会の参加者は、のべ 1000 人を超えました。さまざまな教育現場の経験を活かして、だれでも楽しめる居場所を作ります。		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

あいはら ひろし 藍原 浩		年齢・性別	60代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 午前 午後 夜間	ボランティア	可
自己PR		たのしく快汗！ 運動能力がメキメキ UP します。脳トレ×ボクシングを楽しみましょう。レベル、目的にあわせていてねいに指導します。		
1	コード	0505	遊びを取り入れた新しく楽しいトレーニングを体感します。	
	収録内容	ボクシング		
	指導資格		指導対象	初心者～上級者まで対応
	指導実績	磐城第二高校（現磐城緑蔭中学・高校）ボクシング部を創部し全国優勝者2名他、入賞者多数を育てました。毎週日曜日に小学生～大人を対象にボクシング教室を行っています。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

あおき 青木		やえこ 八重子	年齢・性別 70代 女性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指 導 地 域		自転車、バス、電車での活動地域内			
指 導 日 時		応談	ボランティア	不可	
自 己 P R		中高年のゆったりヨガをしております。 尿失禁でお悩みの方の心のヨガです。 ヨガ指導歴 46 年以上。			
1	コ ー ド	0502	東日本震災で不安定な地域のため、やすらぎのヨガをしました。		
	収 録 内 容	ヨガ			
	指 導 資 格			指導対象	中高年
	指 導 実 績	大久公民館、市民講座 平成 24 年 11 月～平成 27 年 2 月までしました。			
2	コ ー ド	0502	腹式呼吸でやさしいヨガです。 尿失禁でお悩みの方の心のヨガです。		
	収 録 内 容	ヨガ			
	指 導 資 格	国際ヨガ研修学院 沖正弘先生認定		指導対象	中高年
	指 導 実 績	財団法人ときわ会いわき泌尿器科 介護老人保健施設ときわ苑 軽費老人ホーム悠々の里 平労働福祉会館 女性ゆったりヨガをしております。			
3	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格			指導対象	
	指 導 実 績				
4	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格			指導対象	
	指 導 実 績				

あかいし 赤石		ゆか 由佳	年齢・性別	40代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指 導 地 域					
指 導 日 時			応談	ボランティア	不可
自 己 P R			2014年にいわき市植田町にCAFÉ Kiitos（カフェキーツ）をオープンし、今年2024年11月で10周年を迎えます。2017年からは『小さなお店の作り方』講座と題して、カフェ経営の傍ら、小規模店の経営講座（有料）を行っております。その他カフェに関するワークショップや講師依頼や前職の経験からSNSやIT関連の講座の講師などでもしており、いわき市の「いわき野菜アンバサダー」向けインスタグラム講座の講師や「いわき市まちづくり未来づくり講演会」登壇などの実績があります。		
1	コ ー ド	0303	《小さなお店の作り方》講座（入門編）～10年続く現役カフェオーナーが教える小商い（こあきない）講座～		
	収 録 内 容	経営管理			
	指 導 資 格	雑貨カフェクリエイター3級※日本雑貨カフェクリエイター協会認定の資格。雑貨（物販）、カフェ（飲食）、経営の知識の3方向からしっかりと実践的にノウハウを学び、保有者には有名カフェのオーナーも多い。		指導対象	カフェに限らず異業種、既に開業中、遠い将来に何かやってみたい、ただ学びの為という方など幅広く対象 初級
	指 導 実 績	2017年より営業時間外にCAFÉ Kiitos 店内にて講座形式で『小さなお店の作り方』講座を実施しています。また、NPO法人中之作プロジェクト様の主催する「カフェをつくる」ワークショップにて講師などもさせていただいております。本講座は通常講座の導入部分となる入門編で、お店づくりにあたり最初に考えるべき「基本のき」をワークショップ的に行っていきます。			
2	コ ー ド	0309	プレゼン資料やフライヤー・チラシの作り方 ～人の心を動かす紙モノとは？～（前編：基礎知識 後編：実践 [計2回]） ※前編後編どちらか一方のみ可		
	収 録 内 容	広告			
	指 導 資 格	前職：ITベンチャー企業会社員 Google デジタルワークショップ修了認定証取得（2018/11）		指導対象	ビジネスや市民活動等において、人の心を動かし行動を促し、説得力のある魅力的な資料やチラシを作りたい方 前編：プレゼン未経験者、初級者 後編：パソコンが少し使える程度の初級者
	指 導 実 績	前職のIT企業では自ら企画立案し、顧客や取引先など様々なターゲット向けに、プレゼンを行ってきました。またそれを活かし、人を指導する立場にもあり、プレゼン講座を社内にも実施してきました。日々のカフェ経営においては、（顧客も協業も）人の心を動かすプレゼン資料やチラシの作成は日常の作業。いわき市主催の講演会「地域で楽しく生きるための新しいコトのはじめ方」で登壇、プレゼンの実績がございます。			
3	コ ー ド	0310	スマホ・ネットが苦手な人のための使いこなし術（前編：スマートフォンの操作『基本のき』 後編：飲食等のセルフオーダーに慣れよう [計2回]） ※前編後編どちらか一方のみ可		
	収 録 内 容	IT関連技術			
	指 導 資 格	前職：ITベンチャー企業会社員 Google デジタルワークショップ修了認定証取得（2018/11）		指導対象	前編：電話の掛け方、文字入力、検索などが苦手という方 後編：飲食店等のセルフオーダーシステムが苦手と 年齢問わず（主に高齢者）スマホやインターネットが苦手という超初心者ならどなたでも受講可能です
	指 導 実 績	前職のIT企業では自ら企画立案し、顧客や取引先など様々なターゲット向けに、プレゼンを行ってきました。またそれを活かし、人を指導する立場にもあり、プレゼン講座を社内にも実施してきました。日々のカフェ経営においては、（顧客も協業も）人の心を動かすプレゼン資料やチラシの作成は日常の作業。いわき市主催の講演会「地域で楽しく生きるための新しいコトのはじめ方」で登壇、プレゼンの実績がございます。			
4	コ ー ド	0607	本当は美味しいハーブティー講座		
	収 録 内 容	食生活一般			
	指 導 資 格	雑貨カフェクリエイター3級※日本雑貨カフェクリエイター協会認定の資格。雑貨（物販）、カフェ（飲食）、経営の知識の3方向からしっかりと実践的にノウハウを学び、保有者には有名カフェのオーナーも多い。		指導対象	ご自宅で手軽にハーブティーを淹れたい、興味がある、効能を得たい、さらには、ハーブティーが苦手な方 初級
	指 導 実 績	不定期で、営業時間外にCAFÉ Kiitos 店内にて『本当はおいしいハーブティー』講座を開催。ハーブティーはおいしくないと嫌厭する方も多いですが、そんな誤解を解く講座です。美味しくない理由は9割が煎れ方。美味しい煎れ方をマスターし、身体だけでなく心を癒やす効果があるハーブティーを生活の一部にしてみませんか。			

あかつ 赤津		としこ 俊子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域		市内全域					
指 導 日 時		火 水 木 金 土 応談 午前 午後			ボランティア	不可	
自 己 P R		自分の足でいつまでも歩む！ まず、始めよう 体を動かすことから 身体の不調も改善により健康により若く・より美しく・楽しく元気に体操しましょう。					
1	コ ー ド	0502	骨格をイメージして意識をしながら体を動かす。動きの改善を図る				
	収 録 内 容	健康体操					
	指 導 資 格	日本ボディポテンシャル協会 A級公認指導員（平成 23 年） ヨーガA級公認指導員（平成 21 年）			指導対象	一般成人・高齢者	
	指 導 実 績	骨盤体操インストラクター（平成 21 年） 高坂集会所・常磐公民館					
2	コ ー ド	0502	健康体操・エアロビクス 筋力アップ・転倒骨折予防				
	収 録 内 容	体づくり一般					
	指 導 資 格	平成 12 年 ホップステップ健康体操協会指導員			指導対象	一般成人・高齢者	
	指 導 実 績	集会所、各公民館などで筋力アップ教室・転倒骨折予防教室・はつらつ健康体操など					
3	コ ー ド	0502	エアロビックで基本の動作をリズムに乗り体を動かします				
	収 録 内 容	エアロビクス					
	指 導 資 格	平成 14 年 公認エアロビック指導員			指導対象	一般成人・高齢者など 初級者	
	指 導 実 績	平成 14 年より、常磐公民館で指導					
4	コ ー ド	0603	リンパケア（BLM・骨リンパ筋力）骨格を意識し筋肉の動きやリンパの流れを良くしていく				
	収 録 内 容	リンパケアストレッチ					
	指 導 資 格	日本ボディポテンシャル協会BLMメソッドインストラクター（平成 27 年）			指導対象	一般成人・高齢者	
	指 導 実 績	リンパネオティック協会（平成 23 年） 三和公民館・草野公民館・常磐公民館					

あだち 足立		ようこ 陽子		年齢・性別 50代 女性		
				連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域 市内全域 近隣市外 応談						
指導日時 応談 早朝 午前 午後 夜間 宿泊 応談		ボランティア		不可		
自己PR ヒンメリ制作を中心に活動しています。自宅で育てたライ麦のわらや、劣化しにくい耐候性ストローを使って制作する他にプラストローの再利用の提案をしています。繊細な幾何学模様は男女、年齢を問わず愛されており、初心者、経験者共に興味を持って楽しく作って頂いています。小さなお子さんには針を使わずに作るヒンメリも紹介しています。モンテッソーリ教育やシュタイナー教育にも取り入れられているヒンメリ。親子参加のイベントにもおすすめします。たくさんの方に知って頂けると嬉しいです。						
1	コード	O403		ヒンメリ作り（体験） 基本の正8面体やしずく型を作ります。		
	収録内容	わら工芸				
	指導資格				指導対象	4歳～小学低学年は保護者同伴で針以外の道具を使用、それ以上の年齢の方は針が使える方 初級
	指導実績	いわきアリオス主催 ヒンメリワークショップ講師担当（R5. 11月、R6.7月） いわき市立美術館主催「フィンランドのライフスタイル展」				
2	コード	O403		ヒンメリ作り（応用） 基本の形を応用した作品作りをします。モビールやアクセサリなどを作る事も可能。		
	収録内容	わら工芸				
	指導資格				指導対象	針を使って初級を作る事ができる中学生～大人（※初級を作る事ができ、針の使える小学生も可） 中級
	指導実績	いわきアリオス2F 「ピクニック」にてアクセサリワークショップ 榎葉「シェアハウスと食堂 kashiwaya」にて毎月第4日曜日に希望者対象中級ws（初級もあり） イベント・マルシェ等、不定期に参加				
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

いいだ 飯田		のりお 教郎		年齢・性別	80代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前 午後 夜間				ボランティア	不可
自己PR		ファイナンシャルプランナーの資格を活かして、年金、保険の仕組みを分かりやすく説明する他、終活アドバイザーとして終活とエンディング・ノートについて教えます。					
1	コード	O104		エンディングノートについて、内容の説明と書き方を教える。			
	収録内容	女性教育一般					
	指導資格	ファイナンシャルプランナー 終活アドバイザー			指導対象	一般女性 初級～中級	
	指導実績	平成25年9月5日 常磐公民館女性講座					
2	コード	O105		エンディングノートについて内容の説明と書き方を教える。			
	収録内容	成人教育一般					
	指導資格	ファイナンシャルプランナー 終活アドバイザー			指導対象	成人 初級～中級	
	指導実績	平成26年7月1日：中央公民館市民講座ことぶき文化学園 平成26年8月18日：中央公民館素敵にエンジョイスクール 平成26年10月1日：草野公民館セミナー					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

いしかわ 石川		年齢・性別		30代 女性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域				
指導日時		月 火 水 木 金 午前			ボランティア	不可
自己PR		個人から法人まで集客・採用・売上アップの為にコンサルティング、インスタグラム運用代行、インスタグラムの研修、企画のアイデア出し、などを行なっています。どれだけいいサービスも認知がなければいけないのと同じです。必要な人に届ける為のサポートを行います。				
1	コード	0309		Canvaでチラシや画像を作って集客に繋げよう		
	収録内容	広告				
	指導資格	資格なし			指導対象	オシャレなチラシや画像を簡単に作りたい方 初級から中級
	指導実績	企業のインスタグラム運用を行っています。				
2	コード	0408		ショート動画を作って活動や想いを広げよう		
	収録内容	画像映像一般				
	指導資格	資格なし			指導対象	インスタグラムのアカウントがある方 世代性別は問いません 初級
	指導実績	生涯学習フェスティバル出店。企業のインスタグラム運用代行を行なっています。				
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

いしかわ 石川		かなこ 加奈子	年齢・性別	40代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		いわき駅より車で20分程度の地域、応相談			
指導日時		土日祝祭日 応談		ボランティア	可
自己PR		パソコンインストラクターとして15年以上の講習指導経験があります。これまでの経験を活かして地域の皆さまのお役に立ちたいと考えています。			
1	コード	0310	パソコン全般（初心者さん応援、久しぶりの復習など、ご要望に応じて）		
	収録内容	コンピュータ全般			
	指導資格	MOS（Word 上級・Excel 上級）、日商 PC 検定（文書作成 2 級、データ活用 2 級、プレゼン資料作成 2 級）、日商 PC プロフェッショナル、IT パスポート、初級システムアドミニストレータ		指導対象	成人 入門～初級
	指導実績	パソコンインストラクターとして15年以上の講習指導経験あり。講習内容は、文書作成、表計算、プレゼンテーション、メール、ホームページの情報活用、ホームページ作成など。			
2	コード	0310	コミュニティ活動のためのパソコン（イベント案内チラシ、名簿、宛名印刷、領収書、会計報告書など、ご要望に応じて）		
	収録内容	Word・Excel			
	指導資格	MOS（Word 上級・Excel 上級）、日商 PC 検定（文書作成 2 級、データ活用 2 級、プレゼン資料作成 2 級）、日商 PC プロフェッショナル、IT パスポート、初級システムアドミニストレータ		指導対象	成人 初級～中級
	指導実績	パソコンインストラクターとして15年以上の講習指導経験あり。講習内容は、文書作成、表計算、プレゼンテーション、メール、ホームページの情報活用、ホームページ作成など。			
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

いしやま ゆきこ 石山 有輝子		年齢・性別	50代 女性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域				
指導日時	火 木	午前 午後	ボランティア	不可	
自己PR	やさしく、明るく、分かりやすく、誠実に指導します。				
1	コード	0502	リズム体操・ストレッチ、転倒予防の筋トレを楽しく教えます		
	収録内容	健康体操			
	指導資格	ホップステップ健康体操協会健康体操指導員		指導対象	成人・高齢者 初級・中級
	指導実績	健康体操サークル講師 市民講座講師			
2	コード	0502	身体の軸である体幹を整え、鍛え、やさしく心地よく指導します。		
	収録内容	体づくり一般			
	指導資格	日本インストラクター技術協会ピラティスインストラクター		指導対象	成人・高齢者 初級
	指導実績	ピラティスサークル・市民講座講師			
3	コード	0502	歩く速度のゆったりとした音楽に合わせ、楽しく、やさしく教えます。		
	収録内容	エアロビクス			
	指導資格	日本エアロビック連盟 スローエアロビック指導員		指導対象	成人・高齢者 初級
	指導実績	スローエアロビック・サークル市民講座講師			
4	コード	0502	有酸素運動であるエアロビクスを楽しく教えます。		
	収録内容	エアロビクス			
	指導資格	日本エアロビック連盟公認エアロビックコーチ 1		指導対象	成人・高齢者 初級・中級
	指導実績	エアロビック・サークル指導			

いと

いたい 糸井		りょうへい 亮平		年齢・性別	50代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		土日 祝祭日 午前				ボランティア	可
自己PR		私にとっては、ハンドボール人口を増やすこと、特にハンドボールに興味を持ってくれることもたちや児童・生徒を増やしていくことが、将来のために重要なことだと考えております。ハンドボールは接触を伴うスポーツです。児童たちが技術スキルと戦術的知識を活用して、怖がることなく積極的に、接触プレーに対処できるように指導していきます。					
1	コード	0501		小・中学生に必要な技術			
	収録内容	スポーツ一般					
	指導資格				指導対象	小・中学校全般 初級から上級まで	
	指導実績	小学生授業導入指導					
2	コード	0504		ハンドボールの基礎、基本技能を指導します。			
	収録内容	ハンドボール					
	指導資格	日本体育協会スポーツ指導員ハンドボール 高校生時（S60 全国高等学校ハンドボール選抜大会に主将として優勝）大学4年時（全日本学生選手権優勝）S61.1.31 神奈川県スポーツ優秀選手表彰を受ける			指導対象	小学生、中学生、高校生 初級から上級まで	
	指導実績	いわきハンドボールスポーツ少年団15年以上指導しており、小学校体育教育研修会で指導（小学校先生方）にも指導しております。					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

いう 伊藤		なおこ 直子		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		音楽の楽しさ、よろこびを届けたい。学校で使用している鍵盤ハーモニカ・リコーダーを使用					
1	コード	O405		主に鍵盤ハーモニカとリコーダーの指導			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格					指導対象	幼児から高齢者 初心者から上級者
	指導実績	小学校鑑賞教室、福祉施設、病院、いわき芸能倶楽部などでの演奏					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						

いな

いなど まさこ 稲田 雅子		年齢・性別 60代 女性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外 自家用車での移動可能範囲は可		
指導日時		応談 午前 午後 夜間	ボランティア	可
自己PR		少人数のワークショップなど双方向の講座もOKです。		
1	コード	0103	「性・いのちの教育講話」(思春期)	
	収録内容	青少年教育一般		
	指導資格	CAP いわき		指導対象 高校生等
	指導実績	磐城農業高校、小名浜高校、いわき海星高校		
2	コード	0605	わらべうたでふれあい遊び、子育て学習講話	
	収録内容	育児一般		
	指導資格			指導対象 子育て中の親・祖父母等(乳幼児から小学生まで)
	指導実績	三和公民館キッズサロン in 三和 三宝保育園祖父母との交流事業 就学前子育て学習講座(平二小・小川小・綴小・錦東小・小玉小・小名浜小・勿来三小)		
3	コード	0605	「完璧な親なんていない」プログラムによるワークショップ ママのお悩み解消講座	
	収録内容	育児一般		
	指導資格	Nobody's Perfect プログラム認定ファシリテーター		指導対象 乳幼児を子育て中の親
	指導実績	中央公民館市民講座 こみゅーんういず主催講座 飯野公民館市民講座		
4	コード	0708	クイズとゲームで学ぶ防災の知恵(カエルキャラバン他)	
	収録内容	広域環境		
	指導資格			指導対象 小学生以上成人(親子一緒なら3才以上可能)
	指導実績	江名公民館・平地区防災サマーキャンプ・草野公民館高齢者学級		

えんどう 遠藤		すみこ 澄子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		応談					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR		音楽に合わせて楽しく身体を動かすレクを取り入れている。簡単なニュースポーツ等も実施、楽しい時間の共有を目的にしている。					
1	コード	0501		軽い体操、簡単な道具を使ったレクリエーション活動（ゲーム）			
	収録内容	レクリエーション一般					
	指導資格	レクリエーションインストラクター			指導対象	一般成人、高齢者、障害者、幼児 幼児～成人（障害者可）	
	指導実績						
2	コード	0501		音楽に合わせた動作、ゲーム。歌と踊りありのレクリエーション活動。			
	収録内容	レクリエーション一般					
	指導資格	レクリエーションインストラクター、子育てサポーター、福祉レクリエーション			指導対象	幼児～高齢者（障害者） 幼児～成人	
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

おうち まさお 大内 政雄		年齢・性別	60代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外			
指導日時	応談		ボランティア	不可
自己PR	SDGsの基本、脱炭素・カーボンニュートラル問題とSDGs 17ゴールの関連性、脱炭素・カーボンニュートラルに関連するカードゲームやワークショップを通じて、社会問題、地球温暖化、気候変動と私たちの関わり合いを皆さんと一緒に学んでいきます。			
1	コード	O1O1	・SDGsの各ゴールを学ぶ（ゴール別の具体的な事例、いわき市の課題、SDGs推進の方法、私のSDGs宣言） ・感じたことを対話して報告するワークショップ	
	収録内容	社会教育一般		
	指導資格	・SDGsコンサルタント（一般財団法人ローカルSDGs推進支援機構）・SDGs公認ファシリテーター（2030、地方創生、アウトサイドイン、ゲットザポイント、2050カーボンニュートラル、CHANGE FOR THE BLUE）	指導対象	大人～小学校高学年 中級～上級
	指導実績	・県南南会津高校、福島西高校・コミュニティ福島SDGs講座・会津美里町役場・特定非営利活動法人よつくらぶ・いわき商工会議所青年部・小名浜ロータリークラブ・福島中小企業同友会		
2	コード	O1O1	脱炭素、カーボンニュートラル、海洋ごみ問題に関するカードゲーム型教育プログラム ①脱炭素まちづくりカレッジ ②カードゲーム「2050カーボンニュートラル」 ③CHANGE FOR THE BLUEカードゲーム	
	収録内容	社会教育一般		
	指導資格	・カードゲーム公認ファシリテーター ・いわき市環境アドバイザー ・うつくしま地球温暖化防止活動推進員	指導対象	大人から中学生まで 中級～上級
	指導実績	いわき市ゼロカーボン公民連携事業 会津美里町、喜多方市 福島県中小企業家同友会いわき支部 四倉ふれあい市民会議 民間企業		
3	コード	O1O1	・SDGsの基本を学ぶ（SDGsとは、SDGsに取り組むメリット、取り組まないリスク、いわき市の状況） ・感じたことを対話して報告するワークショップ	
	収録内容	社会教育一般		
	指導資格	・SDGs推進コンサルタント（一般財団法人ローカルSDGs推進支援機構）・SDGs公認ファシリテーター（2030、地方創生、アウトサイドイン、ゲットザポイント、2050カーボンニュートラル、CHANGE FOR THE BLUE）	指導対象	大人から中学生まで 初級～中級
	指導実績	・県南南会津高校、福島西高校 ・コミュニティ福島SDGs講座 ・会津美里町役場 ・特定非営利活動法人よつくらぶ ・いわき商工会議所青年部 ・小名浜ロータリークラブ ・福島中小企業同友会		
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

おおたわら けんたろう 大田原 健太郎		年齢・性別	60代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外			
指導日時	月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談		ボランティア	可
自己PR	日本ハーモニカ芸術協会は北は北海道、南は沖縄まで千名の会員がいる全国組織です。私はその師範・副理事長・研修局長をしており、全国の会員の音楽教育担当をしています。NHK文化センターいわき教室、東京荻窪読売カルチャー、東京池袋西武百貨店のカルチャー、などでの教室講師経験があります。NHKのいわき教室は建物の老朽化でなくなってしまいましたが、いわき市でもハーモニカを広めたいです。アジアコンクールで二位、当協会のコンクールで一位、ほか入賞多数です。全日本ハーモニカ連盟常任理事。			
1	コード	O405	複音ハーモニカの独奏、或いは、合奏	
	収録内容	音楽一般		
	指導資格	日本ハーモニカ芸術協会公認指導員・師範・副理事長 日本ハーモニカ連盟常任理事	指導対象	小学生以上 入門者から経験者まで
	指導実績	NHK文化センターいわき教室、東京荻窪読売カルチャー、東京池袋西武百貨店のカルチャー、などでの教室講師経験があります。10年以上勤めており、日本ハーモニカ芸術協会の公認指導員2名を輩出。そのほか、対面・リモートで全国規模でハーモニカ指導をしています。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

おお

おおまち 大町		たつお 達夫	年齢・性別 70代 男性		
			連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外			
指導日時		応談 早朝 午前 午後 夜間 宿泊 応談		ボランティア	可
自己PR		やさしく、かんたんに。実技を見せてから作っていただいています。			
1	コード	0607	料理からお菓子まで簡単に作ります		
	収録内容	料理			
	指導資格			指導対象	子供からシニアまで お店に負けない味を目指します。
	指導実績	・各公民館、中央市場、子供会、婦人会、老人会の料理指導 ・いわき市給食会 ・県いわき農林事務所			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

おおもり 大森		めいこ 明子	年齢・性別 60代 女性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指 導 地 域		市内全域			
指 導 日 時		応談	ボランティア	可	
自 己 P R		公益社団法人全日本きものコンサルタント協会会員。 きもの着装指導 40 年余。初心者からプロ養成まで。 カルチャー教室指導講師（東京）・市民講座・公民館サークルにて講師経験有			
1	コ ー ド	0606	着物の着付(普段着と名古屋帯の結び方)		
	収 録 内 容	着付け			
	指 導 資 格	全日本きものコンサルタント 1 級	指導対象	不問 フリー	
	指 導 実 績	大浦公民館市民講座 久ノ浜公民館市民講座 豊間公民館市民講座			
2	コ ー ド	0606	着物着付（普段着～礼装）		
	収 録 内 容	着付け			
	指 導 資 格	全日本きものコンサルタント 1 級	指導対象	不問 フリー	
	指 導 実 績	飯野公民館			
3	コ ー ド	0606	浴衣の着装と半巾帯の結び方		
	収 録 内 容	着付け			
	指 導 資 格	全日本きものコンサルタント 1 級	指導対象	不問 フリー	
	指 導 実 績	大野公民館市民講座 上遠野公民館市民講座			
4	コ ー ド	0606	着物着付けサークル		
	収 録 内 容	着付け			
	指 導 資 格	全日本きものコンサルタント 1 級	指導対象	不問 フリー	
	指 導 実 績	飯野公民館			

おか

おかだ 岡田		ふみこ 富美子	年齢・性別 70代 女性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指導地域		市内全域			
指導日時		月 水 木 金 午前 午後	ボランティア	可	
自己PR		笑いヨガが体にとっても良い効果をもたらすことを知って頂ける様、楽しくわかりやすい言葉で指導することを心掛けています。			
1	コード	0502	笑いながら楽しく身体を動かして健康増進を図る。		
	収録内容	ヨガ			
	指導資格	笑いヨガリーダー認定		指導対象	成人 どなたでも
	指導実績	公民館・集会所で実施			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

おさない たかみつ 小山内 孝光		年齢・性別	70代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外		
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 後 夜間 宿泊 応談	早朝 午前 午	ボランティア 可
自己PR		ランニングブームの中、無理なく長続き出来て体力の向上を目指せる普及活動に努めたいです。		
1	コード	0503	ウォーキング・ジョギング・ランニング レベルに合わせて飽きる事の無い指導・アドバイスを心掛けます。	
	収録内容	陸上競技		
	指導資格		指導対象	子供から大人中高年男女問わず初心者からタイムアップを目指す方、ランナー、レーサーまで
	指導実績	藤原・飯野・遠野・田人各公民館でジョギング教室 市町村対抗心くしま駅伝ラジオ解説（平成14年14回大会～現在）（ラジオ福島）サンシャインマラソン解説（第1回～現在）FMいわき 平成23年発足のランニングクラブ「光RUNいわき」監督兼コーチ兼アドバイザー いわき市民マラソンを支援する会アドバイザー		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

おち

おちあい 落合		ようこ 陽子	年齢・性別	50代 女性		
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域		市内全域 近隣市外				
指 導 日 時		月 火 水 木 金 土 日 午前 午後 夜間			ボランティア	可
自 己 P R		生花、プリザーブドフラワー、アートフラワーなどを使って器にさしたり、壁掛け・リースなどデザインすることができます。				
1	コ ー ド	0607	食の安全や栄養、食文化、食習慣、食品表示を学び健康的な食生活をおくりましょう			
	収 録 内 容	食生活一般				
	指 導 資 格	(社) 食生活アドバイザー2 級		指導対象	子供～成人 基本	
	指 導 実 績					
2	コ ー ド	0610	アートフラワー、プリザーブドフラワー、ドライフラワー、などを使って壁掛けやリースなどを作ります。			
	収 録 内 容	アートフラワー				
	指 導 資 格	(公社)NFD プリザーブドフラワーコースインストラクター、(公社)NFD アーティフィシャルフラワーコースインストラクター、日本プリザーブドフラワー認定協会講師、(公社)NFD ウエディングフラワーコースインストラクター、ドライフラワーアーティスト資格		指導対象	子供～成人 基本～応用まで希望に応じる	
	指 導 実 績	いわき市内で体験教室を実施、小名浜公民館（楽しいアートフラワー）アレンジメントの指導				
3	コ ー ド	0610	生花を吸水フォームにさして季節感のあるアレンジメントを作ります			
	収 録 内 容	アートフラワー				
	指 導 資 格			指導対象	子供～成人 基本～希望に応じる	
	指 導 実 績	泉公民館フラワーワーク、常磐公民館アレンジメントフラワー（生活を彩る花）アレンジメントフラワーの指導				
4	コ ー ド	0611	押し花を使って花束などの額作り、寄せ植えなどガーデニング講座			
	収 録 内 容	押し花				
	指 導 資 格	柳川ブライダル講師、ガーデニングコーディネーター講師、プラントアートインストラクター、(公社) NFD インドアガーデニングインストラクター		指導対象	子供～成人 初心者	
	指 導 実 績	いわき市内で体験教室を実施、草野公民館で花額の指導				

おの かくひさ 小野 覚久		年齢・性別	50代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談	ボランティア	可
自己PR		ご要望いただき、日程が合えば、いつでもどこでもお伺いさせていただきます。		
1	コード	0501	コーディネーショントレーニング（「ガッテン!」「サキどり」などTVでも紹介された、徳島大学荒木秀夫教授の理論による学習能力をUPするトレーニング、トヨタの事故防止プログラム「神経シグキ体操」としても採用）	
	収録内容	運動生理・衛生学		
	指導資格	全国各地を講師として訪問指導、多様な動きとしての運動指導	指導対象	幼児～成人及び高齢者 全般
	指導実績	全国各地を講師として訪問指導、多様な動きとしての運動指導		
2	コード	0504	バレーボール	
	収録内容	バレーボール		
	指導資格	日本体育協会公認バレーボール指導員	指導対象	小学生～成人 初級～上級
	指導実績	JVAの全校中学生指導者研修会、日本クラブ連盟認定指導者育成セミナー、JVAトレーナー育成セミナー等を修了		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

おの

おのだ 小野田		としはる 利治	年齢・性別	60代 男性		
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外				
指導日時		応談		ボランティア	不可	
自己PR		愛知県立瀬戸窯業高等学校陶芸専攻科（S57年3月卒）後、家業に従事、作陶歴：42年（R6年2月現在） 大堀相馬焼伝統工芸士※2015年6月～2023年5月まで大堀相馬焼協同組合理事長就任				
1	コード	O403	初心者（未経験）の方でも粘土から形（湯呑・皿・花瓶）を作れるよう指導できます。			
	収録内容	陶芸				
	指導資格			指導対象	小学生以上から 初心者から上級者まで可能	
	指導実績	各公民館から講師依頼あり、また学校（小・中・高）と陶芸教室の依頼がありました。				
2	コード					
	収録内容					
	指導資格			指導対象		
	指導実績					
3	コード					
	収録内容					
	指導資格			指導対象		
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格			指導対象		
	指導実績					

かが 加賀		みつる 充		年齢・性別	50代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		土 午前				ボランティア	不可
自己PR		鉛筆デッサンを楽しみましょう！お気軽にお問い合わせください。					
1	コード	0402		鉛筆デッサン			
	収録内容	素描・描画					
	指導資格	学士（美術）			指導対象	どなたでも 初級	
	指導実績	いわき市労働福祉会館にて教室を開講中					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

かがわ 香川		えつこ 悦子		年齢・性別	50代 女性	
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指 導 地 域		市内全域 近隣市外 市外可				
指 導 日 時		応談 午前 午後 夜間			ボランティア	可
自 己 P R		どなたでも楽しく気軽にはじめられる運動です。サークル活動、市民講座などの講師として活動しております。ぜひご参加ください。				
1	コ ー ド	0502	凝り固まった肩甲骨や筋膜を動かし、体の不調を改善 体をゆるめるヨガ・ストレッチ			
	収 録 内 容	ヨガ				
	指 導 資 格	ヨガ棒、肩甲骨ヨガ、筋膜リリースヨガ、筋膜走行を活かすヨガ		指導対象	成人 初級	
	指 導 実 績	市民講座、公民館でのサークル活動				
2	コ ー ド	0502	・どなたでも、はじめての方でもできる健康体操 ・更年期障害予防の運動			
	収 録 内 容	健康体操				
	指 導 資 格	ホップステップ健康体操協会講師、(一社)日本マタニティフィットネス協会		指導対象	成人 初級	
	指 導 実 績	市民講座、公民館でのサークル活動				
3	コ ー ド	0502	妊婦の方対象 ・出産までの体力づくり ・リラックスヨガ			
	収 録 内 容	妊婦体操				
	指 導 資 格	(一社)日本マタニティフィットネス協会、マタニティピクス、マタニティヨガ		指導対象	妊婦 初級	
	指 導 実 績	産婦人科				
4	コ ー ド	0502	未就学児の親子、幼稚園・小学生向け、成人の方、はじめの方でもできるスローエアロビなど音楽に合わせて楽しく体を動かします			
	収 録 内 容	エアロビクス				
	指 導 資 格	(公社)日本エアロビック連盟、日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ、キッズジュニアエアロビック指導員、日本体育協会公認エアロビック指導員、スローエアロビック		指導対象	親子、キッズ・ジュニア、成人 初級	
	指 導 実 績	市民講座、公民館・小学校でのサークル活動				

かつう みやこ 加藤 美弥子		年齢・性別	60代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		三和地区		
指導日時		土日 応談 午前	ボランティア	可
自己PR		初心者に分かりやすく、楽しく教えたいのがモットーです。		
1	コード	O410	小学生や大人、高齢の初心者のための茶道教室	
	収録内容	茶道		
	指導資格	元・表千家地方講師：加藤 宗弥（カトウ ソウミ）、教員免許（小学校）、月3回鎌倉学園学長夫人（浅井ふ美子）先生に師事し30年稽古を続けた	指導対象	小学生 茶道の基礎から。お薄の点て方・飲み方、和室の歩き方など
	指導実績	3校で茶道クラブ担当		
2	コード	O502	初心者のための太極拳	
	収録内容	太極拳		
	指導資格	元・全日本太極拳協会上級総合コーチ：1999年11月15日取得、全日本太極拳協会石井真一先生に師事し30年教室に通う	指導対象	成人 初級
	指導実績	毎週土曜日の太極拳教室にて運動・初心者を担当：2018年5月まで		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

きたむら 北村		じゅんこ 順子		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		要相談					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR							
1	コード	0502		ロコモ予防のエクササイズ			
	収録内容	健康体操					
	指導資格				指導対象	高齢者	
	指導実績	平成26年度小川川前地区保健福祉センター ロコモ予防で下肢筋力アップ(5ヶ所) 平成27年度小川川前地区保健福祉センター ロコモ予防教室(8ヶ所) 以降も指導実績有					
2	コード	0502		親子で出来る遊びを取り入れたエクササイズ			
	収録内容	親子ストレッチ					
	指導資格	ストレッチ指導士			指導対象	0～3才、お母さん	
	指導実績	平成27年度小川川前地区保健福祉センター こあらタイム小川保育所6回 以降も指導実績有					
3	コード	0502		自宅で気軽に簡単に出来るエクササイズ 自分の骨盤のゆがみを知って、骨盤を動かすエクササイズ(成人者のみ)			
	収録内容	体カづくり一般					
	指導資格				指導対象	成人者～高齢者	
	指導実績	平成26年度小川川前地区保健福祉センター 無理なく楽しく健康に(小川公民館・川前公民館) 平成26年度小名浜公民館 おうちで簡単にできる! いろいろ健康法 平成27年度小川川前地区保健福祉センター いきいき教室(8ヶ所) 平成27年平地区保健福祉センター自由ヶ丘公民館、運動をはじめよう(1回) 平成27年小名浜地区保険センターはいからチェンジ! からたに良い習慣「からだすっきり! タオル体操～自宅でもできる運動」 平成27年小川川前地区保健福祉センター・小川公民館 骨盤の歪みからくるからだの不調 以降指導実績有					
4	コード	0502		転倒・骨折しない為のストレッチとエクササイズ			
	収録内容	体カづくり一般					
	指導資格				指導対象	高齢者	
	指導実績	平成21年度赤井公民館・平成22年度泉公民館 (転倒・骨折予防教室12回コース) 以降も指導実績有					

きむら 木村		けいこ 恵子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		月 水 金 日 祝祭日 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		初心者から経験者まで楽しい絵手紙を指導する。					
1	コード	0402		「ヘタでいい・ヘタがいい」楽しい絵手紙			
	収録内容	絵手紙					
	指導資格	日本絵手紙協会公認講師。小学生の絵手紙体験を指導。ボランティア活動。			指導対象	幼児から大人まで 初めての方から多くの人たちに絵手紙の楽しさを指導。	
	指導実績						
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

くさの 草野		てるみ 輝美		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 他応談					
指導日時		応談 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		手作り大好きな人達と楽しい時間を共有したい。					
1	コード	0610		「ビーズししゅうアクセサリ」スパンコールビーズを使用してアクセサリを作ります			
	収録内容	手芸一般					
	指導資格	楽習フォーラム			指導対象	小学生～ だれでも	
	指導実績	常磐公民館 2024.12～2025.01					
2	コード	0610		「ビーズアクセサリ」ガラスパールや天然石を使用してアクセサリ作り			
	収録内容	手芸一般					
	指導資格	楽習フォーラム			指導対象	小学生～ だれでも	
	指導実績						
3	コード	0610		「ボタニカルアート」葉を使い小物にプリント			
	収録内容	手芸一般					
	指導資格	花と緑の研究所			指導対象	子供～成人 だれでも	
	指導実績	金山公民館 2024.09					
4	コード	0610		「レカンフラワー」生花でオリジナル雑貨作り			
	収録内容	手芸一般					
	指導資格	ふしぎな花クラブ			指導対象	成人 だれでも	
	指導実績						

くまだ 熊田		ともし 友子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		小名浜、鹿島、平、植田方面					
指導日時		月 午前			ボランティア	不可	
自己PR		身近にあるハーブの活用で1日を過ごしています。ハーブは、心も身体もリラックスさせてくれます。					
1	コード	0611		身近なハーブの活用、効用、クラフト等			
	収録内容	薬草					
	指導資格	ハーブコーディネータ資格			指導対象	成人男女	
	指導実績						
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

くらもち 倉持		ゆうこ 裕子	年齢・性別	60代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	可
自己PR		生け花、アレンジメント、プリザーブドフラワー全て指導可能です。			
1	コード	O410	楽しく遊べる子供向けアレンジメント		
	収録内容	フラワーアレンジメント			
	指導資格	ヨーロッパフラワーインストラクター		指導対象	小学生 初級者
	指導実績	1年を通し、節句の花、お正月、クリスマス、母の日のプレゼントの花等、子供さんが楽しく花を接する事のできるレッスンを指導できます。			
2	コード	O410	フラワーアレンジメント		
	収録内容	フラワーアレンジメント			
	指導資格	古流香和会正教授一級 ヨーロッパフラワーアレンジインストラクター一級 プリザーブドフラワーインストラクター一級 講師です。		指導対象	一般 全般
	指導実績	フラワーサークル花うらの講師として指導			
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

こばやし かつお（こうえつ） 小林 克雄（工悦）		年齢・性別	70代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外 福島県全域			
指導日時	応談 午前 午後 夜間		ボランティア	可
自己PR	ロボットプログラミング・電子工作の面白さを届けます。（元国交省航空保安大学校教官） 絵を描くことの楽しさを届けます。（元 NHK カルチャー楽しい日本画講師）			
1	コード	0305	プログラムで動かすマイコンロボットカーの体験教室 スクラッチ&ゲームプログラミング	
	収録内容	機械・電気・電子		
	指導資格	第一級無線技術士	指導対象	小学生以上（低学年生は保護者もしくは5年生以上と同伴） 初級
	指導実績	2022年7月：ロボットプログラミング教室（いわき市生涯学習プラザ） 2022年7月：プログラミングに挑戦夏休み集中講座（鹿島公民館） 2022年12月：冬休み集中講座プログラミングに挑戦（鹿島公民館） 2023年1月：プログラミング&電子工作（飯野公民館）		
2	コード	0402	ぬり絵を中心に水彩・色鉛筆を使っの絵画教室	
	収録内容	美術一般		
	指導資格	美術年鑑掲載作家（日本画家：小林工悦）	指導対象	小学生～大人 初級
	指導実績	日本画教室		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

こむろ 小室		さえみ さえみ	年齢・性別	50代 女性		
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 市外				
指導日時		応談		ボランティア	不可	
自己PR		粘土で作ったお花や小物を丁寧に分かりやすく指導します。 公民館やデイサービスを中心に講師として活動しています。 初心者の方にもつくる楽しさをお伝えします。				
1	コード	O403	親子で楽しめる簡単な季節の小物の教室			
	収録内容	粘土工芸				
	指導資格	ジュンコ・フローラルスクール講師		指導対象	小学生	
	指導実績	デイサービスでのクリスマスの小物・あじさいとポインセチアの壁かざりの制作				
2	コード	O403	樹脂粘土を使い、初心者の方向けに季節の花や小物を作る教室です。			
	収録内容	粘土工芸				
	指導資格	ジュンコフローラルスクール教授免許 フラワーコーディネーター1級 フラワーコーディネーター1級		指導対象	成人 初級～中級	
	指導実績	デイケアにて短期講習				
3	コード	O403	パンフラワーの他、色々な粘土を使い、簡単なクレイアートから本格的な指導もします。資格を取る事も出来る教室も開校しています			
	収録内容	粘土工芸				
	指導資格	ジュンコフローラルスクール教授免許 フラワーコーディネーター1級		指導対象	小学生～高齢者	
	指導実績	H17年から粘土教室を開校し、現在は作品を制作しデイケアの講師をしています				
4	コード	O403	初心者の方でも楽しめるやさしい季節の小物教室			
	収録内容	粘土工芸				
	指導資格	ジュンコ・フローラルスクール講師		指導対象	成人～高齢者 初心者	
	指導実績	デイサービスでの高齢者向けの粘土教室				

この 近野 さおり 沙織		年齢・性別	30代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談 午前 午後	ボランティア	可
自己PR		デコレーション技術の向上や趣味として楽しみたい方のお手伝いができるように楽しいレッスンを心掛けています。		
1	コード	0607	白あんで作るあんフラワーのお花絞りを体験していただきます。	
	収録内容	菓子づくり		
	指導資格		指導対象	どなたでも 3歳～高齢者の方まで
	指導実績	自宅教室にて生徒様へのレッスンをさせて頂いております。出張レッスンや各種イベントでのワークショップにてレッスンも実践してきました。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

さい

さいとう 齊藤		こうじ 光司		年齢・性別	60代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 市外可					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR		パソコン大好きおじさんです。自分の勉強にもなりますので時間の都合がつけば（再雇用で仕事をしています）。喜んでパソコン関係でしたら、どんな内容でもお受けします。					
1	コード	0310		パソコン全般			
	収録内容	コンピュータ全般					
	指導資格					指導対象	成人 初級～中級
	指導実績	地域ITリーダー いわき市生涯学習プラザ・IT ボランティア企画講座メイン講師（年数回）					
2	コード	0310		CD・DVD 活用			
	収録内容	コンピュータ全般					
	指導資格					指導対象	成人 初級～中級
	指導実績	地域ITリーダー いわき市生涯学習プラザ・IT ボランティア企画講座メイン講師（年数回）					
3	コード	0310		パソコン教室 Word、Excelの指導			
	収録内容	Word・Excel					
	指導資格					指導対象	成人 初級～中級
	指導実績	地域IT リーダー 市生涯学習プラザ研修室にてシニアパソコンクラブ、中央台公民館でパソコン講座講師					
4	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						

さいとう 齋藤		ひとし 仁	年齢・性別	60代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外			
指導日時		応談		ボランティア	不可
自己PR		幼稚園・保育所・小学校・中学校・公民館等の伝承遊び、ジャグリングの初級・中級と専門的ななわとび指導等をお引き受けいたします。			
1	コード	0206	竹馬（名人）、お手玉（達人）、こま（達人）、けん玉（2段）、ベーゴマ、ビー玉		
	収録内容	伝承遊び			
	指導資格	日本けん玉協会2段		指導対象	
	指導実績				
2	コード	0501	ジャグリング各種		
	収録内容	レクリエーション一般			
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
3	コード	0501	なわとび（短なわ、組なわとび、長なわ、リズムなわとび、ダブルダッチ）		
	収録内容	レクリエーション一般			
	指導資格	INF公認なわとび競技連盟国際審判員 INF公認なわとび競技連盟縄王・名人位		指導対象	
	指導実績	各小学校、幼・保育所、中学校、公民館主催行事指導 市冬季なわとび教室指導			
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

さかい 酒井		よりこ		年齢・性別		60代 女性	
		より子		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域					
指導日時		月 火 水 木 金 午前 午後				ボランティア	
自己PR		高齢者の方のサロンへ伺い活動しております。もちろん初心者の方へも楽しくわかりやすい指導を心がけてます。					
1	コード	0501		高齢者のための足のケア、歩き方を歌を交えて指導			
	収録内容	スポーツ医学					
	指導資格	足管理健康療法士			指導対象	成人 成人向け	
	指導実績	入遠野、上遠野公民館サロン講師 いわき市社協根岸サロン講師					
2	コード	0502		高齢者のためのリハビリ体操			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	いわき市シルバーリハビリ体操指導士 認知症サポーター			指導対象	成人 高齢者（成人）	
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

さかもと 坂本		さとみ 里美		年齢・性別	30代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前 午後				ボランティア	不可
自己PR		医療的ケア児の息子と一緒にレンタルスペースをお借りして、ベビーマッサージ教室やベビーフォート撮影を自宅で行っています。赤ちゃん和妈妈に触れ合うことの大切さをお伝えし、日々の育児を楽しんで頂けるようサポートを行っています。					
1	コード	0605		ベビーマッサージ			
	収録内容	育児一般					
	指導資格	ベビーマッサージ(ロイヤルセラピスト協会) ベビーフォトグラファー			指導対象	生後2ヶ月～2才までの赤ちゃん和妈妈	
	指導実績	赤ちゃんの写真撮影 レンタルスペースで赤ちゃん和妈妈にベビーマッサージを伝える					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

さかもと 坂本		ゆきこ 由紀子	年齢・性別	40代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	可
自己PR		初めての方から体が硬い方でもできるような優しいヨガからパワーヨガまで参加者のレベルに合わせながら行います。			
1	コード	0502	初めての方や体が硬い方でもできるようなゆったりとした“ゆるヨガ”		
	収録内容	ヨガ			
	指導資格	全米ヨガアライアンス骨盤ヨガ、陰ヨガ、マタニティ・シニアヨガ、キッズヨガ講師、ムーンサイクルヨガ	指導対象	成人女性 初級から上級者まで ヨガが初めての方も体が硬い方でもオールレベル対応	
	指導実績	H26 年度前期市民講座（後期も実施） 渡辺公民館 ヨガ入門 H27 年度も実施			
2	コード	0502	成人男性を対象に、丁寧にヨガを教えます。ストレッチで体をほぐしながら、徐々に体幹トレーニングとヨガのポーズを行い健康維持を図ります。		
	収録内容	ヨガ			
	指導資格	全米ヨガアライアンス骨盤ヨガ、陰ヨガ、マタニティ・シニアヨガ、キッズヨガ講師、アサナマンダラ・アナトミック骨盤ヨガ®	指導対象	成人男性	
	指導実績	R5後期市民講座 中央公民館 メンズヨガ			
3	コード	0502	顔の表情筋を鍛え、ストレッチする「顔のヨガ」		
	収録内容	ヨガ			
	指導資格	高津久美子式顔ヨガアドバンスインストラクター	指導対象	成人女性	
	指導実績	平成29年度市民講座実施予定			
4	コード	0502	姿勢改善、体幹筋力向上を目指したエクササイズ		
	収録内容	ヨガ			
	指導資格	PHI ピラティストレーナー	指導対象	成人女性	
	指導実績	R6 前・後期市民講座（小名浜公民館）			

さき さき		りえ りえ		年齢・性別	40代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前 午後				ボランティア	不可
自己PR		手芸店等で講師活動をしています。分かりやすく内容を伝えることや、編みものを楽しいと思ってもらえる様な時間作りを心がけています。					
1	コード	0610		手編み全般（棒針編み、かぎ針編み、アフガン編み）、糸遊びなど			
	収録内容	編物（手編み）					
	指導資格	日本手芸普及協会 手あみ指導員			指導対象	未就学児～成人 初心者	
	指導実績						
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

さく

さくま さちこ 佐久間 早智子		年齢・性別	80代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	応談	ボランティア	可	
自己PR	好奇心あり（程んど） 今時は変る時 知恵はいっぱい教えたい			
1	コード	0208	ソロバンの計算にあたり人格開発、脳の活性化	
	収録内容	珠算		
	指導資格	昭和52年教師認定	指導対象	年令を問いません 初歩より
	指導実績	錦東小（3年間）、植田小（2年間）、川部小（2年間）		
2	コード	0602	パソコンに頼らず自分で記帳をする、高齢化脳トレーニングなど	
	収録内容	生活科学一般		
	指導資格		指導対象	高校生以上 申告まで
	指導実績	税金申告等		
3	コード	0607	生活一般、食生活、節約術	
	収録内容	食生活一般		
	指導資格		指導対象	成人 全て
	指導実績			
4	コード	0708	地球温暖化は誰が作ってるのか。一番は水環境。 現一番大事：ボトル、缶の使用後の洗い方、ゴミとしての出し方	
	収録内容	水環境		
	指導資格		指導対象	水全般
	指導実績	平文化センター（婦人会）、ワシントンホテル（平15区長会）、神谷地区・市の農業復興で（第一回）、三和ふれあい館、好間公民館（婦人会）、小川中学校、内郷公民館（老人クラブ）		

さくま しずこ 佐久間 静子		年齢・性別	80代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		木 金 応談 午前 午後	ボランティア	可
自己PR		今迄、自分で制作活動やボランティアで身につけた技術や体験をたくさんの人に届けたい。		
1	コード	O201	図書館関係に関する教育全般（図書の掲示や掲示作品作り）	
	収録内容	人文一般		
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
2	コード	O402	デッサン、水彩画指導する（基礎基本の表現と技法の指導）	
	収録内容	洋画		
	指導資格	高校美術・工芸2級 中学校美術1級免許	指導対象	幼稚園児から高齢者まで 初級から中級まで
	指導実績	平成13年より公民館講師 上遠野サークル講師 令和4年より文化センター なしの実サークル講師		
3	コード	O403	紙工芸で立体的な作品作り（飛び出す案内状） めり絵・年6回高齢者講座で指導	
	収録内容	紙工芸		
	指導資格	中学校美術教諭1種免許	指導対象	幼児から高齢者 初級から中級まで
	指導実績	平成13年より市内公民館で講師 高齢者講座でめり絵指導（年6回）		
4	コード	O605	子育てのノウハウ講座（今までの経験の実話から）	
	収録内容	育児一般		
	指導資格		指導対象	幼児から学校生の保護者 小さな問題から生徒指導まで
	指導実績			

さくま 佐久間		年齢・性別		60代 女性	
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外			
指導日時		月 火 水 木 土 日 祝祭日 応談		ボランティア	可
自己PR		今までのダンス経験（踊り全般）を最大限に発揮して、生徒さん一人一人の個性や楽しみを活かしたクラス作りのお手伝いをしていきます。生徒さんに合った練習スタイルを見つけ出し、楽しく学べるようにする自身があります。			
1	コード	0502	いわき市シルバーリハビリ体操		
	収録内容	健康体操			
	指導資格	平成27年5月いわき市シルバーリハビリ体操3級指導士認定	指導対象	どなたでも 初級から上級全般（受講生にあわせます）	
	指導実績				
2	コード	0502	ダンス塾（ダンスドクター） ダンスを習いたい方、ご自身で習っているお稽古事（ダンス全般）がもっと上手になりたい方のための、基本の基本を教える内容です。		
	収録内容	体づくり一般			
	指導資格		指導対象	どなたでも 初級～上級（受講生にあわせます）	
	指導実績	H1～H9 まで常盤舞踊学院でフラガールにジャズダンスを指導。ジャズダンス歴20年、エアロビクス歴18年、フラメンコ歴18年、フラダンス歴8年、バレエ、ダップダンス、日本舞踊、踊り全般経験有り			
3	コード	0603	「ボディ・メンテナンス（ストレッチ体操）」クラス （美しい姿勢・歩き方、O脚予防・改善）		
	収録内容	家庭医学一般			
	指導資格		指導対象	どなたでも 初級～上級（受講生にあわせます）	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

ささき 佐々木		あつし 淳		年齢・性別	50代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		月 火 水 木 金 日 祝祭日 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		パーソナルトレーナーの仕事しながらボランティアで福島県障がい者スポーツ指導員として活動しています。最近には食に関する情報が溢れていて何が本当に正しいのか分かりにくい時代です。そんな中、お米と味噌汁という日本人なら当たり前の組み合わせが実はすごかった！という事を科学的な根拠を示して楽しく分かり易くお伝えしています。					
1	コード	0607		簡単で実践し易い正しい食生活についてお話しをしています。食材、栄養素等の情報が溢れていて、何が本当に正しいのか分かり辛い時代です。昔から伝わるシンプルな事が大事だという内容です。			
	収録内容	栄養					
	指導資格	日本健康食育協会[JHE]シニアマスター、(公財)福島県障がい者スポーツ協会 障がい者スポーツ指導員、(公財)日本パラスポーツ協会[JPSA]パラスポーツ指導員、第一種衛生管理者、TRX STC			指導対象	社員の健康教育、運動を頑張る子供の親御さん、健康寿命を延ばしたい高齢者の方、ダイエット難民の男女 ご要望をお聞きして、それに合わせたお話しをするので全ての年齢、レベルの方に聞いて頂けます。	
	指導実績	いわき市錦町の【パーソナルトレーニング アウリンコ】でお客様の身体の状態や生活環境に合わせて食生活とトレーニングを提案、指導しています。また、ボランティアで【いわきサン・アビリティーズ】で子供から大人の方までパラスポーツの指導を行っています。					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

ささき てつろう 佐々木 徹郎		年齢・性別	50代 男性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域				
指導日時	応談		ボランティア	不可	
自己PR	いわき市で広く沖縄の三線を普及すべく、公民館での市民講座講師や、県内外の文化祭、舞台出演を行っております。				
1	コード	O411	基礎から学ぶ沖縄三線教室		
	収録内容	民謡			
	指導資格	八重山古典民謡保存会三線師範 琉球古典音楽野村流伝統音楽協会三線師範 沖縄県指定無形文化財「沖縄伝統音楽野村流」伝承者認承		指導対象	関心のある方ならどなたでも初心者はもちろん経験ある上級者でも対応しております
	指導実績	いわき市で広く三線を普及すべく公民館で市民講座など行っております			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

ささき まゆみ 佐々木 真裕美		年齢・性別	50代 女性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外 県内全域			
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 後 夜間 宿泊 応談	早朝 午前 午	ボランティア	不可
自己PR		心身共に健康になるためのお手伝いをさせていただきます。			
1	コード	0502	高齢者にもできるストレッチ・筋トレ・脳トレ・呼吸法（瞑想）を取り入れた体操		
	収録内容	健康体操			
	指導資格			指導対象	成人（50～80代） 初心者
	指導実績	サークル活動・市民講座で指導中			
2	コード	0603	食育指導・調理		
	収録内容	健康管理			
	指導資格	管理栄養士 福島県糖尿病療養指導士		指導対象	幼児・親子 不問
	指導実績	認定こども園で指導中			
3	コード	0603	メタボ改善の保健指導		
	収録内容	健康管理			
	指導資格	管理栄養士、福島県糖尿病療養指導士		指導対象	成人 不問
	指導実績	企業・個別・グループにて指導中			
4	コード	0603	栄養指導・調理		
	収録内容	健康管理			
	指導資格	管理栄養士/福島県糖尿病療養指導士		指導対象	成人 不問
	指導実績	市民講座・個別・グループにて指導中			

ささき みつとよ 佐々木 光豊		年齢・性別	50代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	月 火 水 木 金 土 日	ボランティア	可	
自己PR	佐々木光儀流の師範、佐々木光豊です。わかりやすい指導と、皆様に喜ばれる演奏を目指しています。			
1	コード	0406	津軽三味線を基礎から指導します。	
	収録内容	三味線		
	指導資格	佐々木光儀流師範	指導対象	小学生～高齢者 初心者～経験者
	指導実績	2005年より自宅で津軽三味線の指導をしています。老人施設等の慰問や、文化祭などに参加しています。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

さとう かつのり 佐藤 勝典		年齢・性別	50代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談 午前 午後 夜間	ボランティア	可
自己PR		空手道の指導を通しての人格形成と文武両道を目指し、生涯武道としての真の空手道を指導致します。 また、毎年全国大会へ小学生・中学生・高校生を多数輩出しております。		
1	コード	0505	空手道 空手指導を通しての人格形成と、生涯武道としての空手を指導	
	収録内容	空手		
	指導資格	(財)全日本空手道連盟系東会錬士7段師範、日本体育協会空手道コーチ3、(財)全日本空手道連盟教士6段、全国組手審判、全国形審判		指導対象 幼稚園年少～高齢者迄(年齢に合わせた適切な指導を致します) 初心者～全国大会出場選手まで
	指導実績	毎週月曜日：いわき総合体育館、毎週火曜日：文化センター、毎週水曜日：平窪公民館、毎週金曜日：中央台東小学校、毎週土曜日：平第四小学校、毎週日曜日：四倉公民館		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

さと

さとう はるみ 佐藤 春美		年齢・性別	50代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		日 祝祭日 応談 夜間	ボランティア	可
自己PR		「自彊術」という日本で最初に生まれた健康体操の講師をしています。どなたにも体を動かす楽しさを知って頂きたいので明るく分かりやすい指導を目指しています。		
1	コード	0502	健康体操	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	(公社) 自彊術普及会中伝免許取得	指導対象	子供～高齢者 初心者～(各人に応じて)
	指導実績	小名浜公民館にてサークル講師(平成29年10月～)		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

さとう 佐藤		年齢・性別		40代 女性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域				
指導日時		応談 午前 午後			ボランティア	不可
自己PR		出産による心身の乱れを経験し、今まで趣味であったヨガとはまた違ったベビーヨガの良さと必要性を感じ、指導者の道へ進みました。親子のスキンシップを大切にしながら、産後に起こりやすい心と身体の変化に合わせたヨガの要素を含むエクササイズを得意とします。赤ちゃんに向き合う時間の楽しさ、一緒に身体を動かすことの喜びを感じられるようなレッスンを大事にしています。また、ベビーヨガを通して産後の新しいコミュニティ作りの場になれるよう努めています。				
1	コード	0605		ママと赤ちゃんのためのベビーヨガ		
	収録内容	育児一般				
	指導資格	日本ベビー&チャイルドケア協会 赤ちゃん体操指導者		指導対象	首がすわった頃から1歳未満 産後ママ向け	
	指導実績	令和2年より YOGAROOM にてベビーヨガクラス担当 令和6年度前期・後期市民講座担当				
2	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

さとう 佐藤		みなこ 美奈子		年齢・性別		50代 女性	
				連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外、全国					
指導日時		応談				ボランティア 可	
自己PR		ベリーダンス歴 15 年以上の経験を活かし 2018 年常磐にベリーダンススタジオを設立。入門～初中級クラスを指導。中東由来のベリーダンスをエジプト人から直接学び、現在も現役ダンサーとして活動を続けている。					
1	コード	0502		【ベリーダンス/民俗舞踊】 ベリーダンス発祥の地エジプト周辺の踊り。ベリーダンスの基礎でもあるフォークロアを、楽しく音楽の背景の説明など取り入れながら、初心者にも分かりやすい内容で基本のステップから振付まで指導。			
	収録内容	ダンス一般					
	指導資格	ベリーダンス歴 15 年以上現役ダンサー兼 NourBellyDanceSchool 主催。			指導対象	小学生～成人、一般、高齢者、親子、入門、初中級 未経験～プロを目指す方まで	
	指導実績	2018 年よりスタジオベリーにて指導中。					
2	コード	0502		【ベリーダンス/リズム、シル、ダラブッカ】 ベリーダンスに使われるアラブ音楽（2 拍子、4 拍子、8 拍子、10 拍子）のリズムをダラブッカ、サガートを使って演奏したり、リズム毎にこういったムーブメントになるか、奏者やダンサー向けに指導。			
	収録内容	ダンス一般					
	指導資格	ベリーダンス歴 15 年以上現役ダンサー兼 NourBellyDanceSchool 主催。			指導対象	小学生～成人、一般、高齢者、親子、入門、初中級（男性大歓迎） 未経験～初中級	
	指導実績	2018 年よりスタジオベリーにて指導中。					
3	コード	0502		【ベリーダンス/フュージョン】 ベリーダンス基本からコンビネーション振付まで。ベリーダンスのムーブメントを取り入れた創作ダンス、フュージョンスタイル、踊りの基本からコンビネーション振付まで。			
	収録内容	ダンス一般					
	指導資格	ベリーダンス歴 15 年以上現役ダンサー兼 NourBellyDanceSchool 主催。			指導対象	小学生～成人、一般、高齢者、親子、入門、初中級 未経験～初中級	
	指導実績	2018 年よりスタジオベリーにて指導中。					
4	コード	0501		【ベリーダンス/オリエンタル】 基礎から振付まで ベリーダンスで踊る曲、中東の音楽についてや曲のアラブリズムの解説も入れながら、初心者にも分かりやすく指導している。			
	収録内容	ダンス一般					
	指導資格	ベリーダンス歴 15 年以上現役ダンサー兼 NourBellyDanceSchool 主催。			指導対象	小学生～成人、一般、親子、入門、初中級 未経験～プロを目指す方まで	
	指導実績	2018 年よりスタジオベリーにて指導中。 2023 年～2025 年大野公民館で指導。					

さとう 佐藤		りか リカ		年齢・性別	50代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		公民館でサークルの講師として活動中です。初心者の方や高齢者の方にも楽しくわかりやすい指導を心掛けています。					
1	コード	0610		生花を使ったフラワーアレンジ			
	収録内容	アートフラワー					
	指導資格	(社)日本フラワーデザイナー協会(NFD)講師			指導対象	小学生から高齢者 初級者から上級者	
	指導実績	サークルの講師として指導					
2	コード	0610		生花や葉を特殊液の中に沈めて、水分を抜いて作るプリザーブドフラワーで、創作アートスタンドフラワーの作成			
	収録内容	アートフラワー					
	指導資格	日本スタンドフラワー協会講師			指導対象	小学生から高齢者 初級者から上級者	
	指導実績	FTVカルチャー教室講師として指導					
3	コード	0610		ハーバリウム、UVレンジ等を使ったハンドメイド			
	収録内容	アートフラワー					
	指導資格	ハンドメイド・クリエイター			指導対象	小学生から高齢者 初級者から中級者	
	指導実績	ハーバリウムの講師として指導					
4	コード	0610		生花や葉を特殊液の中に沈めて、水分を抜いて作るプリザーブドフラワーを使ったアレンジ			
	収録内容	アートフラワー					
	指導資格	プリザーブドフラワー芸術協会講師			指導対象	小学生から高齢者 初級者から上級者	
	指導実績	日本最大級の花の祭典「フラワーDreamコンテスト」で5年連続入賞。プリザーブドフラワーの講師として指導					

さり

さりなふらめんこ（かもざわじゅんこ）		年齢・性別	50代 女性	
サリナフラメンコ （鴨沢順子）		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外 関東地域			
指導日時	火 木 金 土 日 祝祭日 応談		ボランティア	可
自己PR	以前、中央公民館（文化センター）で講師をさせていただきました。サリナ舞踊教室フラメンコは令和7年2月で開設27年に入りました。子供から高齢者の皆様に楽しく指導しております。※オンライン講座対応可です。令和3年11月18日サリナデビュー25周年を有観客にて無事開催致しました。令和5年11月26日(日)サリナ舞踊教室フラメンコ開設25周年記念公演開催。In 街ボレいわき 令和7年サリナデビュー30周年記念公演開催(2026年)			
1	コード	0502	やさしいフラメンコ舞踊教室※オンライン講座も対応可です	
	収録内容	ダンス一般		
	指導資格	日本フラメンコ協会正会員／日本サルスエラ協会理事	指導対象	子ども～成人、高齢者 初心者～上級者
	指導実績	茨城県日立市ヨークカルチャー講師（1994～）／サリナ舞踊教室フラメンコ開設（1998）／東京にてプロ活動中（1999～）／東京恵比寿イベリア講師（2006）／中央公民館（文化センターにて講師活動／自主公演開催有／各種テレビ出演、地域イベント多数出演中／地域イベントに生徒さん達と多数出演 福島復興LIVEを東京などで開催しています。収益金&LIVE 配信などの一部をいわき市役所災害対策課に寄付する活動をしています。2024年12月のサリナフラメンコLIVEではスペインバレンシアに収益金の一部を寄付する		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

さんしょや 山椒家		こつぶ 小粒	年齢・性別	60代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域					
指導日時		応談	ボランティア	不可	
自己PR		「落語は人生を楽しむ小道具」という独自の考え方から落語の楽しさを知ってもらおうと、いわき市を中心に広く活動している。初めての人でも楽しめるユニークな指導法から講座の依頼も多い。落語以外にも紙切り、南京玉すだれ等の色物も好評。https://jugemuiwakinamie.web.fc2.com/			
1	コード	O101	「笑い与健康」笑いが心にも体にも良いことを楽しんでもらいながら講演いたします。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格			指導対象	成人
	指導実績	公民館にて多数講演			
2	コード	O101	落語初心者の方にも小噺や落語を楽しくわかりやすく指導します。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格			指導対象	成人
	指導実績	市民サークル「小名浜雀笑落語会」講師			
3	コード	O103	子どもたちに落語を楽しくわかりやすく指導します。		
	収録内容	青少年教育一般			
	指導資格			指導対象	小学生以上
	指導実績	公民館・小学校にて講演			
4	コード	O407	落語による講演		
	収録内容	演芸一般			
	指導資格			指導対象	成人、企業
	指導実績	公民館・敬老会にて講演			

しいな 椎名		ただひと 忠人	年齢・性別	40代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域				
指導日時	応談 早朝 午前 午後			ボランティア	不可
自己PR	2007年～市内公民館「市民講座」にて、パソコン/スマートフォン講座を担当。「なんでもスマホで」「なんでもネットで」が求められる時代。「自分に必要なことができる」を目指し、基本を知る→練習する→慣れる。その方の歩幅を学ぶことで、暮らしに活かせる。そんな指導をいたします。 ●地域のサークルでの講習会「メンバー同士で、これができるようになりたい」等、お気軽にご相談ください。3～20名様程度まで対応いたします。				
1	コード	0301	「なんでもスマホ」時代に対応！スマホ基本体力編 電話とメールしか使わない。なのに進むスマホ社会。 そんな「暮らしの今」に備えます。		
	収録内容	産業技術一般			
	指導資格	平中町スマホ/パソコン教室アクション！代表 元職業訓練外部講師		指導対象	スマホ「これから始めたい」方 年齢・経験問わず
	指導実績	2007年頃～2025年現在いわき市内公民館「市民講座」担当 2011年～2025年現在平中町教室 1対1で「なんでも」お手伝い「しっかり」授業の教室を運営。仕事・就転職・進学用のパソコン講座および「知りたいことだけ」お教えする1回受講、スマホ/パソコンの設定、「困ったとき」の診断改善まで幅広く対応。			
2	コード	0301	「デジタル遺品」スマホに眠る情報 調べる講座 自分に何かあったとき、家族に託すものがあります。 デジタル遺品とは？把握と整理、伝え方を考えます。		
	収録内容	産業技術一般			
	指導資格	平中町スマホ/パソコン教室アクション！代表 元職業訓練外部講師		指導対象	●主に「電話とメール」使用中の方 ●ID・パスワード・クラウド等「紐づけ」を整理したい方 年齢・経験問わず
	指導実績	2007年頃～2025年現在いわき市内公民館「市民講座」担当 2011年～2025年現在平中町教室 1対1で「なんでも」お手伝い「しっかり」授業の教室を運営。仕事・就転職・進学用のパソコン講座および「知りたいことだけ」お教えする1回受講、スマホ/パソコンの設定、「困ったとき」の診断改善まで幅広く対応。			
3	コード	0301	シニアのためのスマホ講座 1.最初に慣れる 3 操作 編 2.買い物・予約 編 3.キャッシュレス 編		
	収録内容	産業技術一般			
	指導資格	平中町スマホ/パソコン教室アクション！代表 元職業訓練外部講師		指導対象	●「1」:スマホ「これから慣れたい」方 ●「2」「3」:「1」受講後「暮らしで活かしたい」方 年齢・経験問わず
	指導実績	2007年頃～2025年現在いわき市内公民館「市民講座」担当 2011年～2025年現在平中町教室 1対1で「なんでも」お手伝い「しっかり」授業の教室を運営。仕事・就転職・進学用のパソコン講座および「知りたいことだけ」お教えする1回受講、スマホ/パソコンの設定、「困ったとき」の診断改善まで幅広く対応。			
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

しばた 柴田		れいこ 令子		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR		35年自営で、人が大好き。楽しく対話しながら健康に。					
1	コード	0502		自分でやる矯正（骨格）			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	(公社) 自彊術（じきょうじゅつ）普及会中伝指導員			指導対象	子供～大人 骨格矯正、健康、治療などなたでも	
	指導実績	H28～泉公民館、H30～金山集会所、H31～内郷公民館					
2	コード	0502		まる得体操☆自彊術。「元気は自分でつくる」引の動作と独特の呼吸法で免疫力をつくる。療法。			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	(公社) 自彊術普及会中伝			指導対象	子供～大人、高齢者 痛いところがあり、何とかしたい方	
	指導実績	H28年より泉公民館、金山集会所、内郷公民館で実施					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

すか

すがなみ ひろみ 菅波 ひろみ		年齢・性別	50代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外			
指導日時	月 火 水 木 金 応談 午前 午後		ボランティア	不可
自己PR	いわき市初の本格ヴォイストレーナー、ゴスペルディレクターとして活動開始。2000年から15年間ヤマハ認定ヴォーカル講師としての実績を誇り現在は独立、”HIROMI SUGANAMI VOCALWORKOUTS&CHORUS”主宰。いわき市内・都内にて指導。			
1	コード	0405	”みんなでソウルミュージック&ゴスペルを歌おう！”ワークショップ	
	収録内容	音楽一般		
	指導資格	ヤマハ認定ポピュラーミュージックスクールヴォーカルコース講師（2000～2015）	指導対象	中高生から成人 初心者・中級
	指導実績	「まなびびあふくしま（2007）」閉会式セレモニーにて、ゴスペル指導及びアレンジ・歌唱。 光南高校指導。 榎葉町 JFA アカデミー福島女子の特別歌の講師（2007～2011）		
2	コード	0405	洋楽のリズム&ヴォイストレーニング指導。（演歌不可）	
	収録内容	音楽一般		
	指導資格	ヤマハ認定ポピュラーミュージックスクールヴォーカルコース講師（2000～2015）	指導対象	中高生から成人 初心者からプロ志向まで対応
	指導実績	「まなびびあふくしま（2007）」閉会式セレモニーにて、ゴスペル指導及びアレンジ・歌唱。 光南高校指導。 榎葉町 JFA アカデミー福島女子の特別歌の講師（2007～2011）		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

すぎはら 杉原		あいみ 愛海	年齢・性別 70代 女性		
			連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域		市内全域 近隣市外			
指 導 日 時		応談	ボランティア	可	
自 己 P R		健康管理は”自己管理”を目指してほしいです。是非御利用下さい。			
1	コ ー ド	0603	東洋医学（予防医学）のおすすめです。 月のリズム・食事・ヨガ・ストレッチ等自分で毎日続けられる事も指導致します。		
	収 録 内 容	健康管理			
	指 導 資 格		指導対象	3才児ころ～80歳すぎでもOK	
	指 導 実 績	現在（2022年9月～2023年2月）お仕事として、お勉強した人たちへ個人レッスンをしております。			
2	コ ー ド	0603	自然治癒力、自己治癒力を信じて生きてほしいと思います。 これからは私の生きている間、子供達（小、中、高）への部活動ができたらと心から願っております。 現在は私の手技法の後継者作りが目標です。		
	収 録 内 容	健康法			
	指 導 資 格		指導対象		
	指 導 実 績				
3	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格		指導対象		
	指 導 実 績				
4	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格		指導対象		
	指 導 実 績				

すす

すずき けんいち 鈴木 賢一		年齢・性別	50代 男性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域			
指導日時		土日祝祭日 早朝 午前 午後 夜間		ボランティア	可
自己PR		お子さんの年齢に応じて、陸上競技について楽しく指導します。基礎体力づくりから、全国大会入賞を目指す人、肥満解消、健康習慣づくりまで、ご希望に合わせます。			
1	コード	0503	陸上競技（全般）本人の目標とレベルに応じて		
	収録内容	陸上競技			
	指導資格		指導対象	小学生 初級～上級（全国出場まで）	
	指導実績	平成24年度全国小学生陸上競技交流大会男子走り高跳び第8位入賞、いわき地区小学生陸上教室指導者、地域スポーツ指導員（陸上競技）日体協公認、サンシャインアスレティッククラブ代表指導者			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

すずき けんいち 鈴木 健一		年齢・性別	60代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談 午前	ボランティア	不可
自己PR		Dance&Fitness Suzuki 代表 プロフェッショナルダンス教師 (公財)日本ボールルームダンス連盟会員 日本介護予防ダンス協会プロフェッショナルアドバイザー I 国際ハートフライズ協会マスター講師 いわき市市民講師		
1	コード	0502	社交ダンスのステップを取り入れた新健康エクササイズ (ハートフライズ)	
	収録内容	社交ダンス		
	指導資格	国際ハートフライズ協会マスター講師	指導対象	成人(年齢関係なし) 運動不足を解消したい方、音楽に合わせ足や腰を鍛えたい方
	指導実績	令和6年度前期・後期各公民館市民講座(11ヶ所)		
2	コード	0502	社交ダンス10種目(スタンダード&ラテンアメリカダンス)	
	収録内容	社交ダンス		
	指導資格	日本ボールルームダンス連盟会員 プロフェッショナルダンス教師	指導対象	成人 初級から上級そして競技選手まで
	指導実績	中央台スタジオにてグループそして個人指導実施中		
3	コード	0502	介護予防ダンス	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	日本介護予防ダンス協会プロフェッショナルアドバイザー	指導対象	成人(65歳以上) 介護・認知症予防を目指す方
	指導実績	いわき市内の「つどいの場」		
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

すずき 鈴木		さちえ 祥江		年齢・性別	40代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		平・小名浜・内郷・常磐					
指導日時		土日 祝祭日 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		スタジオで数名に教え始めました。身体を動かしたい方、誰にでも楽しく、わかりやすく指導していきます。					
1	コード	0502		ラテン音楽に合わせて踊るフィットネス。いい汗をかきます。			
	収録内容	体づくり一般					
	指導資格	ズンバ（ZUMBA） ①basic steps1／②basic steps2 スタジオで数名に教えています。			指導対象	成人 初心者。初級・中級者向け。	
	指導実績						
2	コード	0502		ラテン音楽に合わせて踊るフィットネス。いい汗をかきます。			
	収録内容	体づくり一般					
	指導資格	ズンバゴールド（ZUMBA GOLD）			指導対象	シニア、障がい者、車いす、産後間もない女性 活動的に行動する中高齢者のレベル 初心者レベル	
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

すすき 鈴木		しんいち 信一		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前				ボランティア	可
自己PR		幼稚園や小学校で自然観察会、クラフト教室の講師					
1	コード	0208		珠算一般			
	収録内容	珠算					
	指導資格	珠算教師			指導対象	園児～成人 初級～上級	
	指導実績						
2	コード	0508		自然観察会、ペーパー・木の実・木エクラフト、凧作り教室等			
	収録内容	野外活動一般					
	指導資格	日本自然保護協会自然観察指導員 福島県もりの案内人 いわき市環境アドバイザー			指導対象	園児～小学生	
	指導実績	あざみ野幼稚園、久之浜第二小学校、草野小学校での活動					
3	コード	0509		ニュースポーツ 遊び等			
	収録内容	ニュースポーツ一般					
	指導資格	日本レクリエーション協会インストラクター			指導対象	幼児から小学生	
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

すずき やちよ 鈴木 八千代		年齢・性別	60代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外		
指導日時		火 水 木 日 午前 午後	ボランティア	可
自己PR		常磐ハワイアンセンター第1期生の先生に指導して頂き、基本をしっかり勉強しました。フラが大好きでアロハスマイルで明るく、元気に踊ることをモットーにしています。		
1	コード	0502	子供、成人、シニアのための楽しいフラ教室	
	収録内容	フラダンス		
	指導資格		指導対象	子供、成人、シニア 初級から中級
	指導実績	カレイモキハナナニマサ子本田 常磐ハワイアンセンター一期生の先生の元、インストラクター		
2	コード	0502	フラの基本ステップ、ハンドモーション、顔の動かし方	
	収録内容	フラダンス		
	指導資格		指導対象	子供、成人、シニア 誰にでも、良く分かる表現の指導
	指導実績	インストラクター 金曜日、土曜日、文化センターにてサークル活動、文化祭での、アリオス出演、ハワイアンズ、フェスティバル		
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

せきね 関根		たかし 孝司		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR		ソフトテニスの基本技術を重点に、解りやすい丁寧な指導を心がけています。					
1	コード	0504		小学生を対象にやさしくソフトテニスの基本を教えます。			
	収録内容	テニス					
	指導資格	スポーツ少年認定員 (財)日本体育協会公認ソフトテニス指導員(認定番号 0200294)			指導対象	小学生(1~6年) 初級から上級まで	
	指導実績	勿来ジュニアソフトテニススポーツ少年団の代表・監督として活動。 全国小学生ソフトテニス大会(第13、15回)へ出場した。(千葉県白子町で開催)					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

せきね 関根		みなこ 美菜子	年齢・性別	50代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	可
自己PR		おはなしや手づくりを通して、みんなが笑顔になれたらうれしいです！子ども向けのやさしいキットも用意しています！一緒に楽しい時間を過ごしましょう。			
1	コード	0605	絵本やパネルシアターなどおはなしや手あそびをして遊びます。		
	収録内容	童話・絵本			
	指導資格	いわき市教育委員会「子育てサポーター」認定、ベビシッター	指導対象	乳幼児と保護者 やさしい	
	指導実績	いわき市生涯学習プラザの活動他、依頼により保育所や子育てサロンなどで指導しています。			
2	コード	0610	パッチワークキルトの基礎からつるし雛まで手芸全般を教えています。		
	収録内容	手芸一般			
	指導資格	公益財団法人日本手芸普及協会パッチワーク・キルト指導員 洋裁師	指導対象	小学生～ 初級～上級、講師資格取得コース	
	指導実績	平成23年1月に公益財団法人日本手芸普及協会より生涯学習の手芸指導者として推薦を受け本来の教室のほか、平成24年より「手づくり大好きジュニアクラブ」いわき市開催講師として指導しています。			
3	コード	0611	木の実やハーブ・押し花を使ったリースなどの作品を指導しています。		
	収録内容	園芸一般			
	指導資格	日本園芸協会ハーブコーディネーター認定	指導対象	小学生～（幼児は保護者同伴）やさしい	
	指導実績	平成24年より「手づくり大好きジュニアクラブ」いわき市開催講師、平成27年より「みどりの学校講座」講師として指導しています。			
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

そうかわ 宗川		みき 美貴		年齢・性別	40代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		0歳～100歳までできる健康体操です。リズムにあわせながら道具を使って楽しく体を動かしましょう！					
1	コード	0502		健康体操			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	日本3B 体操協会公認指導者			指導対象	0歳～100歳 誰でも	
	指導実績						
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

たかぎ 高木		まさこ 正子		年齢・性別	50代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外 近隣市外・北茨城・高萩・日立					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		ストレッチからダンスまで幅広く、運動の楽しさ・大事さを伝えていきたい。					
1	コード	0411		沖縄エイサー。パーランクーを持って動きます。			
	収録内容	民舞踊					
	指導資格				指導対象	小学生～高齢者 初級～	
	指導実績	公民館市民講座で指導/スポーツジムにて指導					
2	コード	0502		やさしいステップ・リズムからラテンのステップまでの有酸素運動			
	収録内容	現代舞踊					
	指導資格				指導対象	小学生～高齢者 初級～	
	指導実績	スポーツジムにて30年間、ラテンエアロビクスからダンスエアロビクスまで					
3	コード	0502		初心者から高齢者まで無理なく呼吸とともに動く練習をします			
	収録内容	ヨガ					
	指導資格				指導対象	小学生～高齢者 初級～	
	指導実績	安心ヨガ					
4	コード	0502		ZUMBA。世界中の音楽を取り入れ有酸素運動			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	ベリーシェイプ指導員			指導対象	小学生～高齢者 初級～	
	指導実績	スポーツジムにて10年間ZUMBA指導。公民館市民講座指導。					

たかはし 高橋		年齢・性別		70代 男性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外 市近郊は猪苗代湖				
指導日時		土日 祝祭日 午前 午後			ボランティア	可
自己PR		凡そ30年にわたり、シングルハンダー（セーリング）に乗り、また高校生の練習に携わり団体で何回か入賞を果たしております。				
1	コード	0506		セーリング競技を教え、レースに出場できるようにする		
	収録内容	水上・水中スポーツ一般				
	指導資格	公認ヨットC級コーチ クラブレースオフィサー			指導対象	中学生・高校生 初級から中級
	指導実績	団体セーリング競技 シングルハンダーで4位入賞させる				
2	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

たけ

たけだ いつこ 武田 伊津子		年齢・性別	70代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	応談 午前 午後		ボランティア	可
自己PR	高齢者や男女を問わず、元気で社会活動を長く続けたい方のための健康づくりサポーターをめざしています。また医療分野に携わっていた経験を生かし、体に不安のある方や持病をお持ちの方でも、安心して続けられるように、1人1人により添った指導を行っていきます。			
1	コード	0502	東洋医学の流れを汲む健康体操。自分でする療法と体操の2種を行います。体操は呼吸法と素早い動きで可動範囲を広げ身体のバランスを整えていきます。	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	公益社団法人自彊術普及会認定指導員		指導対象 一般成人
	指導実績	平成21年4月から中央公民館、飯野公民館、企業、地区公民館、磐崎公民館等でサークルの指導		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格			指導対象
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格			指導対象
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格			指導対象
	指導実績			

たけだ 武田		よしえ 悦江		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 午前 午後				ボランティア	不可
自己PR		「聞く」「文章にまとめる」作業を“自分史”を軸にして様々に展開していきます。少し苦手分野だった方には楽しさを、関心がある方には深さを知っていただければ幸いです。					
1	コード	0207		祖父母から自分史を聞き文章にまとめる			
	収録内容	自分史					
	指導資格				指導対象	小中学生むけに聞き書き講座 課外授業などの教材として（初級）	
	指導実績						
2	コード	0207		自分史作成を通じた自分の強み発見 自分史年表を作成し、さらに未来年表も書いていく			
	収録内容	自分史					
	指導資格				指導対象	大学生～30代くらいの方向け 初級～中級	
	指導実績	郡山市内で若者向けに2時間/1セットの単独講座開催（平成27年）新たな発見があったと好評					
3	コード	0207		簡単な年表作成から作文指導まで時間と要望に応じて対応する			
	収録内容	自分史					
	指導資格				指導対象	中高年向けの自分史講座 初級～中・上級まで	
	指導実績	郡山市内での公民館講座、市民大学講座、NHK文化センター郡山講師など					
4	コード	0309		取材術・インタビュー術			
	収録内容	報道出版一般					
	指導資格				指導対象	成人 初級～中級程度	
	指導実績	インタビュー集2冊発刊 雑誌取材契約ライター 取材歴100人以上					

たなか まみ 田中 真美		年齢・性別	50代 女性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域 要相談				
指導日時	応談 午後		ボランティア	不可	
自己PR	海外で通用する事に特化した英語をわかりやすく楽しく教えるのをモットーにしています。英語が苦手な方も大歓迎です。一緒に楽しく学びましょう。				
1	コード	0706	これだけは知っておこう 海外旅行の豆知識&旅行英会話		
	収録内容	英会話			
	指導資格	第1種英語教員免許		指導対象	18才以上 初級
	指導実績	H27年まで静岡理科大学非常勤講師 H24年からH26年までサーラくらしときめきアカデミー浜松校講師 H26年、浜松市五島公民館 海外旅行英会話講師			
2	コード	0706	日常会話 ヒヤリングとスピーキングのコツを中心に学びます。		
	収録内容	英会話			
	指導資格	第1種英語教員免許		指導対象	18才以上 初級
	指導実績	H27年まで静岡理科大学非常勤講師 H24年からH26年までサーラくらしときめきアカデミー浜松校講師 H26年、浜松市五島公民館 海外旅行英会話講師			
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

てづか 手塚		さちえ 幸恵	年齢・性別	40代 女性			
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談		ボランティア	不可		
自己PR		約20年に渡り活動してきた富山県から2021年「故郷いわき市で健康づくりに貢献したい!」と熱い思いでUターンしてきました。富山県での実績は自治体より委託を受け、県民カレッジ講師、公民館での介護予防教室・健康教室など年間130回担当。その他、専門学校勤務の経験を活かし、人材育成にも力を注いでおり、各種セミナー・養成講座を開催しております。楽しく!笑顔で!誰にでもできる!がモットーです。					
1	コード	0202	子どもをサポートする親や指導者のための子どもとのコミュニケーションの取り方、言葉がけ、子どものやる気を引き出す方法について				
	収録内容	心理					
	指導資格	メンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチ、上級心理カウンセラー	指導対象	スポーツや運動指導に携わる方、保護者 どなたでも可			
	指導実績	スポーツ少年団等の指導研修会講師、個別相談、小学校における親子活動講師など					
2	コード	0202	夢を叶えたい!目標を達成したい!小学生、中学生へのメンタルトレーニング教室				
	収録内容	心理					
	指導資格	メンタルパワーパートナー協会認定メンタルコーチ 上級心理カウンセラー 心身健康づくり推進士 水泳上級講師	指導対象	小学生、中学生 夢や目標を持っている小学生、中学生。夢や目標を見つけない小学生、中学生。			
	指導実績	本番に強くなる!目標や夢を叶えるサポートとして、メンタルトレーニング教室を定期開催中。パーソナル指導や中学生リーダー研修担当の実績。					
3	コード	0501	笑顔で楽しく取り組める!認知機能向上、脳の活性化を促す運動～シナプソロジー～				
	収録内容	レクリエーション一般					
	指導資格	シナプソロジーアドバンス教育トレーナー/健康運動指導士/介護予防運動指導員	指導対象	成人 どなたでも気軽に楽しく取り組みます			
	指導実績	介護予防教室やつどいの場での講師、市民講座での講師など年間60カ所で指導。また指導者の養成も行っている。					
4	コード	0502	肩こり予防改善、腰痛予防改善、膝股関節痛予防改善のための機能改善体操				
	収録内容	健康体操					
	指導資格	健康運動指導士 JCCA日本コアコンディショニング協会アドバンストレーナー ボディキネシスインストラクター	指導対象	成人 どなたでも気軽に楽しく取り組みます			
	指導実績	市民講座やつどいの場での体操指導。運動指導に携わる方々へのワークショップや指導力向上セミナー等を開催。					

ながくぼ かなえ 永久保 佳奈絵		年齢・性別	30代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	月 火 水 木 金 応談	午前 午後	ボランティア	不可
自己PR	理学療法士として病院や訪問リハビリで活動していました。現在はフリーでより多くの方に、体のメンテナンスについて知って頂きたい！子どもから大人まで楽しく指導できるよう心掛けています。			
1	コード	0502	姿勢と歯並びの重要性について	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	理学療法士	指導対象	0～4才の子どもと親 初級
	指導実績			
2	コード	0502	子どもロコモから大人ロコモ予防と健康体操	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	理学療法士	指導対象	子ども～高齢者 初級
	指導実績			
3	コード	0502	姿勢の大切さ(集中力、運動能力、歯並び等に関わる)	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	理学療法士	指導対象	5～8才の子どもと親 低学年レベル
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

なかやま 中山		まり 麻理		年齢・性別	40代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		都内3カ所のフィットネスジムでウェイトトレーナーをしていました。現在はフリーのヨガインストラクターとして活動中。人・場所・レベルに応じた指導を行います。					
1	コード	0502		ヨガ（ハタヨガ・ノンストレスヨガ・キッズヨガ・チェアヨガ等）			
	収録内容	ヨガ					
	指導資格	全米ヨガアライアンス RYT200 取得、ヨガ安全指導員、ヨガ保険更新			指導対象	年齢・性別問わず 初心者～経験者（全レベル）	
	指導実績	公民館や岩盤浴施設で定期的にヨガ指導、市民講座・イベント・体験会・企業向けのヨガ指導、震災避難者向けにヨガ指導					
2	コード	0502		健康体操、ウェイトトレーニング、ゼロトレ			
	収録内容	体づくり一般					
	指導資格	ゼロトレアドバイザー取得			指導対象	年齢・性別問わず 初心者～経験者まで（全レベル）	
	指導実績	都内フィットネスクラブ3カ所にて指導・補助マッサージ等、生涯学習プラザでシニア向けのイスを用いた健康体操指導					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

なかやま 中山		みわこ 美和子	年齢・性別	40代 女性		
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外				
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 後 夜間 宿泊 応談			早朝 午前 午 ボランティア	可
自己PR		産後のママの体の回復や、ヨガを通して赤ちゃん和妈妈の絆を深めます。シニアの方には、いつまでも自分の体を動かせる体作りをやさしいヨガで指導いたします。				
1	コード	0502	スポーツをしている方対象となります。 ケガ防止、筋機能の向上、ストレスへの対処、パフォーマンスを向上、バランス機能、肺機能など向上させます。			
	収録内容	ヨガ				
	指導資格	全米ヨガアライアンス RYT500 取得 沖縄ヨガ協会認定ヨガ資格 OYT500 全米ヨガアライアンスキッズヨガ RCYT95 ハンディキャップヨガ取得		指導対象	アスリートの方対象 初めての方でも参加可能	
	指導実績	国体選手にヨガ指導、東国際大学、日本大学、独立リーグ、プロ野球選手などに指導経験あり。				
2	コード	0502	普通のヨガとは違い、タオルや椅子、リズムに合わせてやさしいヨガを行い、いつまでも元気に動かせる体作りを目指します。			
	収録内容	ヨガ				
	指導資格	全米ヨガアライアンス RYT500 取得 沖縄ヨガ協会認定ヨガ資格 OYT500 全米ヨガアライアンスキッズヨガ RCYT95 ハンディキャップヨガ取得		指導対象	シニア、60歳以降 初めての方でも参加可能	
	指導実績	高齢者向けの椅子ヨガ、ならはスカイアリーナにて指導中				
3	コード	0605	3ヶ月以降のお子様とママと一緒にできるヨガです。産後の回復を目指し、お子様とふれあいながら行う事でお子様との絆を深めて行きママ同志の交流の場としてもオススメ（ヨガの前にオイルマッサージなども行います）			
	収録内容	乳幼児健康				
	指導資格	全米ヨガアライアンス RYT500 取得 沖縄ヨガ協会認定ヨガ資格 OYT500 全米ヨガアライアンスキッズヨガ RCYT95 ハンディキャップヨガ取得		指導対象	産後のママと3ヶ月以降の赤ちゃん 初めての方でも参加可能	
	指導実績	沖縄産後ケアとして zeroplace で指導経験あり				
4	コード	0605	3才～高校生までの子供が対象となります。 いじめ、不登校、受験戦争、生活時間の乱れなどに囲まれながら子供達の感性が乱れる時代。そんな中で「感じる力」を育てるツールとして年齢に合わせたヨガを行います。			
	収録内容	育児一般				
	指導資格	全米ヨガアライアンス RYT500 取得 沖縄ヨガ協会認定ヨガ資格 OYT500 全米ヨガアライアンスキッズヨガ RCYT95 ハンディキャップヨガ取得		指導対象	3才～高校生 初めての方でも参加可能	
	指導実績	沖縄の小学校から高校にてキッズヨガを指導経験あり。				

ななうみ たみこ 七海 多美子		年齢・性別	60代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	応談 午前 午後		ボランティア	可
自己PR	“楽しく身体を動かす”をモットーとして対象者の方から笑顔が引き出せるように分りやすい支援を心がけています。			
1	コード	0501	レクリエーションの講義から実技指導まで。 ゲーム、ソング、ダンス、ニュースポーツ、ミュージックケア、福祉音楽レクリエーションなどを対象者に合わせてやさしく指導	
	収録内容	レクリエーション一般		
	指導資格	レクリエーションコーディネーター 福祉レクリエーションワーカー ダーツC級指導員、ミュージックケア初級、福祉音楽レクリエーションワーカー クロリティ上級指導員 上級レクリエーションインストラクター	指導対象	小学生・中学生・一般成人・高齢者・障がい者（共に施設入所者含む） 要請に応じて
	指導実績	①小学校、中学校、高校（JRC）のレクリエーション指導、社会福祉協議会（他市町村を含む）のレクリエーションの講義と実技指導 ②専門学校非常勤講師（郡山市）としてレクリエーションの講義と実技指導継続中 ③障がい者（施設）へのレク支援 ④障がい者（いわき市より受託事業）わいわい塾の障がい者レク支援代表として継続中 ⑤公民館事業の高齢者学級の講師として、ニュースポーツ指導		
2	コード	0502	介護予防体操として、介護予防の意義から運動の必要性、動きの説明、指導まで	
	収録内容	体力づくり一般		
	指導資格	介護予防運動スペシャリスト 介護予防運動指導員 介護福祉士 健康運動指導士 マスター介護予防運動スペシャリスト	指導対象	高齢者 個人のレベルに合わせて指導
	指導実績	①社会福祉協議会（地区協議会）主催の介護予防教室の講師として講義、実技指導 ②いわき市の事業の一環の認知症予防の運動指導（平地区、四倉地区など）		
3	コード	0502	ゆる体操、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など総合的な運動の指導	
	収録内容	体力づくり一般		
	指導資格	ゆる体操指導員準1級、フィットネス体操協会代表	指導対象	一般成人、高齢者共に男性のみ、女性のみ、混合 基本から（動きの説明から、日常動作との関連まで）
	指導実績	市民講座の講師として男性だけの指導・女性だけの指導、男女混合の講座の講師として運動の指導、健康体操のサークルの指導として継続中、公民館事業の高齢者学級の体操指導、社会福祉協議会主催の地域高齢者つどいの場の体操指導		
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

にか

にかいどう みちこ 二階堂 美智子		年齢・性別	40代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談	ボランティア	不可
自己PR		ダンス（KPOP、フラダンス、タヒチアダンス）指導しています。 不登校のお子様など対応できます。		
1	コード	0502	KPOP、フラダンス、タヒチアダンス	
	収録内容	体力づくり一般		
	指導資格		指導対象	未就学児から高校生 初級クラスからできます。
	指導実績	高校生を現在指導しています。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

ねもと 根本		ゆりこ ゆり子		年齢・性別	50代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談				ボランティア	可
自己PR		ピラティス・ヨガ教室主宰(10年以上行っています)。自宅にていわきFCパークヨガ・ピラティス教室他、出張レッスン経験も多数行いました。”心身共に健やかで美しく”をモットーに、楽しく体を鍛え、調える活動を行っています。					
1	コード	0502		柔軟性を高めつつ血流良くしたい人のためのヨガ			
	収録内容	ヨガ					
	指導資格	IYC スローフローヨガ			指導対象	成人 初級から中級	
	指導実績	17年～18年いわきFCパーク：フィールドピラティス講師					
2	コード	0502		筋トレ+体を調えて元気になりたい人のためのピラティス			
	収録内容	健康体操					
	指導資格	FTP ピラティス、アップライズピラティス			指導対象	成人 初級から中級	
	指導実績	17年～18年いわきFCパーク：フィールドピラティス講師					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

のぐち 野口		しちろう 七朗		年齢・性別	80代 男性			
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指導地域		市内全域						
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 後 夜間 宿泊 応談				早朝 午前 午	ボランティア	可
自己PR		小学校から成人まで、「いわき戊辰戦争」「いわきの太平洋戦争・戦災」をプロジェクト使用で話すこと						
1	コード	0205		いわきの太平洋戦争戦災と私の体験（パワーポイント使用）				
	収録内容	日本史						
	指導資格	いわき市教育委員会非常勤講師			指導対象	小学生高学年～成人		
	指導実績	小名浜第三小学校6年授業、夏井小学校5・6年生授業、いわきユネスコ協会講演						
2	コード	0205		縄文時代から古墳時代（パワーポイント使用）				
	収録内容	日本史						
	指導資格	いわき市教育委員会非常勤講師			指導対象	小学校6年生		
	指導実績	小名浜第三小学校6年生						
3	コード	0205		いわき戊辰戦争（パワーポイント使用）				
	収録内容	日本史						
	指導資格	いわき学博士号「第19号」			指導対象	小学校高学年～成人		
	指導実績	いわき市中央公民館、小名浜公民館、住吉集会所、小名浜第三小学校						
4	コード							
	収録内容							
	指導資格				指導対象			
	指導実績							

はぎわら 萩原		みつあき 光明		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		月 火 水 金 土 日 祝祭日 早朝 午前 午後 夜間 宿泊 応談				ボランティア	可
自己PR		ガラス絵、ちぎり絵、消しゴムはんこ、切り絵などの手づくり市民講師になって20年になります。市内公民館・小学校・フラワーセンター・くらしの伝承郷などで毎年講師をしております。					
1	コード	O402		和紙をちぎって葉書き、色紙、ガラスに貼り、年賀状や暑中見舞いに使います。			
	収録内容	切り絵・はり絵・ちぎり絵					
	指導資格				指導対象	園児～成人 初級	
	指導実績	飯野公民館・赤井公民館・神谷公民館・平窪公民館・小川公民館・中央台南小学校・いわき市暮らしの伝承郷・フラワーセンター・いわき市石炭化石館					
2	コード	O403		彫刻刀で消しゴムはんこを作ります。			
	収録内容	工芸一般					
	指導資格				指導対象	小学3年生～成人 初級・中級	
	指導実績	飯野公民館・好間公民館・藤原公民館・好間第四小学校・豊間小学校・フラワーセンター・いわき市石炭化石館					
3	コード	O403		下絵の上にガラスフレームを置いてアクリル絵具で彩色をします。			
	収録内容	ガラス工芸					
	指導資格				指導対象	小学生～成人 初級・中級	
	指導実績	赤井公民館・神谷公民館・平窪公民館・フラワーセンター・いわき市暮らしの伝承郷・いわき市石炭化石館					
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

はし

はしもと けんいち 橋本 賢一		年齢・性別	40代 男性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域				
指導日時	月 火 水 木 金 土 日 祝祭日	午前 午後 夜間	ボランティア	不可	
自己PR	まず、有償でお願いします。1日8時間で30日活動希望します。歴史のわかりやすい指導をしていきます。				
1	コード	0101	社会に役に立つ歴史分野の指導をしていきたいのでお願いします。分かりやすく指導するなら、インターネットにて問い合わせ希望。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	未成年または成人		指導対象	未成年または成人 幅広く対応していきたい(子供から大人まで対応)
	指導実績	令和からインターネットを活用し、色々な方へ、歴史について教えています。			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

はしもと 橋本		こういち 孝一		年齢・性別	80代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 早朝 午前 午後 夜間 宿泊 応談				ボランティア	可
自己PR		受講者にとって分りやすく説明できるよう工夫している					
1	コード	0708		水環境を活かしたまちづくり			
	収録内容	水環境					
	指導資格				指導対象		
	指導実績	好問ふるさと振興協議会「地域づくり後援会」					
2	コード	0708		都市の水環境の改善 上下水道のシステム、水循環など			
	収録内容	水環境					
	指導資格				指導対象	小学生から高齢者までどなたでも	
	指導実績	内郷地区保健衛生委員会研修会					
3	コード	0708		河川の治水・利水・環境について			
	収録内容	水環境					
	指導資格				指導対象	小学生から高齢者までどなたでも	
	指導実績	・小学校での学習指導 ・農地・水環境保全団体での学習支援					
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

はし

はしもと 橋本		としや 俊哉		年齢・性別	40代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		声楽（ドイツ歌曲、イタリア歌曲、オペラなど）/ヴォイストレーニングに興味があり歌ってみたいと思われる方、合唱サークルで歌っているが発声に問題があり改善したい方、外国語の発音の問題等、初心者の方から経験のある方までご指導致します。 日本大学芸術学部音楽学科卒業（声楽）、同大学院芸術学研究科博士前期課程音楽芸術専攻修了。その後渡独し、Dr.ホーホ音楽院楽器及び声楽教育学科、同音楽院修士課程芸術家養成クラスにて学んだ。					
1	コード	0405		声楽/ヴォイストレーニング			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格	中学校・高等学校教諭一種/専修免許（音楽）			指導対象	中学生から一般成人 初心者から上級者	
	指導実績	2006年から2021年までドイツにて日本人をはじめ、様々な国の生徒に声楽を指導					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

はっせ 初瀬		れいこ 玲子	年齢・性別	70代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外				
指導日時	応談			ボランティア	可
自己PR	公立幼稚園長、社会教育指導員として勤務後、公民館や各種団体を対象に、講義・実技を行っています。 ・教員免許状（小一種・幼一種）				
1	コード	0601	整理収納に関する講義・実技		
	収録内容	家庭生活一般			
	指導資格	整理収納アドバイザー1級 クリネスト（お掃除のプロ）1級 ルームスタイリスト		指導対象	成人～高齢者等 初級～中級
	指導実績	市内公民館等での市民講座講師			
2	コード	0701	終活・エンディングノート等に関する事		
	収録内容	市民生活一般			
	指導資格	終活ガイド上級		指導対象	成人～高齢者等 初級
	指導実績	市内公民館等での市民講座講師			
3	コード	0710	消費生活・スマホ利用に関する事		
	収録内容	消費生活一般			
	指導資格	いわき市消費生活コーディネーター		指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

はや

ばやーど かすみ バヤード 香澄		年齢・性別	30代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		木	ボランティア	不可
自己PR		オーストラリアの大学で交換留学、その後イギリスへの語学入留学、オーストラリアでのワーキングホリデーを経た上での教育経験を活かし、分かりやすく丁寧におしえていきます。		
1	コード	0706	現地で通用する英会話レッスン	
	収録内容	英語		
	指導資格		指導対象	中学生～ 初級～中級
	指導実績	4年間マンツーマンでの英会話指導		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

ばやーど よあん くりすとふ ろじゃー バヤード ヨアン クリストフ ロジャー		年齢・性別	30代 男性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域			
指導日時	木	ボランティア	不可	
自己PR	これまでのオーストラリア、フランス、日本での経験を活かし、日本人が最も苦手とする英会話を楽しく教えていきます。			
1	コード	0706	現地で通用する英会話レッスン	
	収録内容	英語		
	指導資格		指導対象	中学生～ 初級～中級
	指導実績	オーストラリア、日本、フランスで個人指導		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

はやかわ 早川		ちゅう 智雄	年齢・性別	40代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域			市内全域 近隣市外 近隣市外		
指導日時			月 火 水 木 金 早朝 午前 午後	ボランティア	不可
自己PR			いわき市常磐の長宗寺で副住職をしています。“ととのえ僧” 早川です。大学院では人と人の繋がりを学び、前職ではIT コンサルタントをしていました。「モノ、コト、ココロ、アタマ」が常に満タンの状態でモヤモヤしかたな方々に向けて、「整理」をベースに心理学的知見や仏教の知恵を織り交ぜ、受講者のモヤモヤ解決の手助けとなる講義・ワークショップを行います。講座はワークショップの時間を多くに、ゆったり、のんびり、ストレスフリーで楽しく学べる内容を目指しています。		
1	コード	O101	笑顔でよく生きるための“整え”講座 モノや情報が溢れる現代を「笑顔で」生きるため、モノの整理を中心に自らのあり方、捨てられない心の仕組み、捨てる具体的な対策までを勉強します。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	真言宗智山派僧侶、整理収納アドバイザー1級、(一社)日本マインドフルネス精神療法協会マインドフルネス瞑想療法士、お寺の手ぬぐい体操ファシリテーター		指導対象	一般(年齢、男女問わず) 初級～中級者
	指導実績	2020年1月:モノ・コト・ヒトの”整え” 2020-概要編-/いわき市常磐支所、2020年10月:笑顔の為に「整え」講座/小川公民館、2021年1月:「断捨離について」講義/下湯長谷さわやかサロン、2021年6月「こころの整え方」講話/いわき市立中央公民館、2021年6-7月モノとココロの調え講座/飯野公民館、2022年5-7月いろいろなかたづけ方を学ぶ/鹿島公民館			
2	コード	O101	「ココロ、アタマ、カラダをほぐす”脱力”講座」ストレス溢れる現代では無意識に力むことが多い一方、力の抜き方は分らないものです。瞑想や手ぬぐい体操を通じ、その具体的な対策を学ぶ。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	真言宗智山派僧侶、整理収納アドバイザー1級、(一社)日本マインドフルネス精神療法協会マインドフルネス瞑想療法士、お寺の手ぬぐい体操ファシリテーター		指導対象	一般(年齢、男女問わず) 初級～中級者
	指導実績	2020年5月より月1回:ヘルシーテンプル@オンラインにて「Zoom」を用いたマインドフルネス瞑想を指導(参加者平均150人)			
3	コード	O101	「変化の時代を生き抜く”幸福学”講座」幸福学を通じ、変化が早くストレス溢れる現代に自分軸を持って進み、今後の将来の指針となりえるような思考を学びます。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	真言宗智山派僧侶、整理収納アドバイザー1級、(一社)日本マインドフルネス精神療法協会マインドフルネス瞑想療法士、お寺の手ぬぐい体操ファシリテーター		指導対象	一般(年齢、男女問わず) 初級～中級者
	指導実績	2020年5月より月1回:ヘルシーテンプル@オンラインにて「Zoom」を用いたマインドフルネス瞑想を指導(参加者平均150人)			
4	コード	O101	「ココロが落ち着く”マインドフルネス”講座」ストレス溢れる現代を「笑顔で」生きるため、「マインドフルネス瞑想」を通じ、ココロ、アタマ、カラダが喜ぶ具体的な対策を勉強します。		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	真言宗智山派僧侶、整理収納アドバイザー1級、(一社)日本マインドフルネス精神療法協会マインドフルネス瞑想療法士、お寺の手ぬぐい体操ファシリテーター		指導対象	一般(年齢、男女問わず) 初級～中級者
	指導実績	2020年5月より月1回:ヘルシーテンプル@オンラインにて「Zoom」を用いたマインドフルネス瞑想を指導(参加者平均150人)			

はらだ 原田		ゆか 由香		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 中央台地区中心					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		コミュニケーション、マナー、ビジネスゲーム、ゲーム依存、子育てトレーニングなどを中心に対応しています。					
1	コード	O101		依存症（特にゲーム依存）について理解し、家庭・学校での対応や予防について学ぶ。			
	収録内容	社会教育一般					
	指導資格	依存症予防教育アドバイザー			指導対象	子育てに関わる方、小学生～成人	
	指導実績						
2	コード	O101		親と子どものふくふくトレーニング 行動療法をもとに、子どもの問題行動を減らし、望ましい行動を効果的にしつけられるスキルを経験的に体得するプログラム。（全6回）各1時間30分～2時間			
	収録内容	社会教育一般					
	指導資格	ふくふくトレーナー			指導対象	子育てに関わる方	
	指導実績						
3	コード	O101		整理収納のヒント 整理収納のスキルを身に付けることで①時間②経済的③精神的メリットをもたらしてくれます。 講義（全3回）または2時間1回			
	収録内容	社会教育一般					
	指導資格	整理収納アドバイザー1級			指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

ひの かつよ 日野 勝代		年齢・性別	60代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談	ボランティア	可
自己PR		対象年令、体力等に応じ楽しい雰囲気作りを心掛け、丁寧に指導します。		
1	コード	0502	八段錦、太極拳二十四式を体力に応じて指導	
	収録内容	太極拳		
	指導資格	楊名時太極拳師範	指導対象	成人、高齢者 対象者の体力に応じ
	指導実績			
2	コード	0502	ストレッチ・筋力トレ・有酸素運動・気功体操等バランスよく指導	
	収録内容	健康体操		
	指導資格	フィットネス体操協会講師	指導対象	中・高齢者 個人の体力レベルに応じ
	指導実績	公民館健康体操サークル講師 いきいきサロン健康体操講師		
3	コード	0508	ゲームやニュースポーツ、歌体操などのレクリエーション提供	
	収録内容	レクリエーションゲーム		
	指導資格	日本レクリエーション協会インストラクター	指導対象	成人、障がい者 対象者の体力等に応じ
	指導実績	公民館市民講座のレクリエーション講師、つどいの場レクリエーション講師		
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

ひらさわ 平澤		とよこ 豊子	年齢・性別	70代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 応談				
指導日時	応談 午前 午後			ボランティア	可
自己PR	幼児食アドバイザー、介護食アドバイザー、いわき野菜アンバサダー、食生活管理士の資格があり、講話の後に楽しい脳トレ体操をさせていただいています。				
1	コード	0603	栄養講話（栄養の概要・骨粗鬆症予防・免疫力アップ・熱中症予防・高齢期に欠乏しやすい栄養素、100歳まで元気に生きる為の42の講話）		
	収録内容	健康法			
	指導資格	幼児食アドバイザー/介護食アドバイザー 食生活管理士 資格 いわき野菜アンバサダー		指導対象	成人 初級
	指導実績	2016年より栄養講話の後に身体を動かし楽しい脳トレ体操を皆さんと笑顔で実施させていただいています。			
2	コード	0607	季節の料理（恵方巻・バレンタイン・クリスマスケーキ） 伝承料理（じゅうねんおはぎ・かしわ餅） 簡単料理、地産地消料理、おもてなし料理、世界の料理（パエリア・ポトフ他）、男性の為の料理		
	収録内容	料理			
	指導資格			指導対象	成人 初級～中級
	指導実績	2016年より簡単でおいしく作ることを心がけて楽しく実施しています。 子ども食堂でボランティアをしています。ちゃんちゃん焼			
3	コード	0701	ペットボトルのキャップ空け・瓶のキャップ空け 石油タンクのキャップ空けを作ります		
	収録内容	市民生活一般			
	指導資格			指導対象	成人（公共施設）
	指導実績	ペーパークラフトでペンダント作り、ブローチ作り			
4	コード	0701	着なくなった T シャツやゆかた・シーツ等で布をリサイクルして布ぞうりを作ります(SDGs)		
	収録内容	市民生活一般			
	指導資格			指導対象	成人 中級～上級
	指導実績	バンダナできんちゃく袋作り			

ひろさわ かすこ 広沢 和子		年齢・性別 80代 女性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域	市内全域 近隣市外			
指導日時	応談 午前 午後 夜間		ボランティア	可
自己PR	いわきの民話・伝説・その他地方の民話など、「むかし、むかしのはなし」を方言で語っています。 現在「いわき民話の会」会長			
1	コード	0206	民話、伝説などの“語り”をします	
	収録内容	民話・昔話		
	指導資格		指導対象	園児、成人、老人
	指導実績	いわき民話の会会長 伝承郷、小学校、地域の集まり、社会福祉協議会関係の集まり、介護施設でのボランティア（民話の語りと歌）、公民館で語る		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

ふかざわ 深澤		ゆうこ 裕子	年齢・性別	50代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		土日祝祭日 応談 午前 午後 夜間 宿泊 応談		ボランティア	可
自己PR		コードを使ってアレンジするので、指導する方の好きな曲を指導回数とレベルにあわせて、アレンジして指導します。一緒に楽しみましょう♪			
1	コード	O405	コードを使って、ソロピアノや伴奏やアンサンブル演奏		
	収録内容	ピアノ			
	指導資格			指導対象	小学生以下 初心者～中級者まで
	指導実績	株式会社カルチャー講師 音楽文化団体ポピュラーピアノ指導者協会「PIAWING」講師 日立市のレストランでBGM演奏 ジャズピアノ演奏			
2	コード	O405	ジャズピアノの入門		
	収録内容	ピアノ			
	指導資格			指導対象	中学生～大人 楽譜がある程度読める方
	指導実績	株式会社カルチャー講師 音楽文化団体ポピュラーピアノ指導者協会「PIAWING」講師 日立市のレストランで、ジャズライブ演奏			
3	コード	O405	コードを使って、ソロピアノや伴奏やアンサンブル演奏		
	収録内容	ピアノ			
	指導資格			指導対象	中学生～大人 初心者～中級者まで
	指導実績	株式会社カルチャー講師 音楽文化団体ポピュラーピアノ指導者協会「PIAWING」講師 日立市のレストランでBGM演奏 ジャズピアノ演奏			
4	コード	O405	キーボード・打楽器・歌などで大人のためのリトミック		
	収録内容	音楽一般			
	指導資格			指導対象	高齢者 初心者
	指導実績	高齢者学級で指導 音楽文化団体ポピュラーピアノ指導者協会「PIAWING」講師 施設等でボランティア演奏			

ふいかや 深谷		ようこ 庸子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		行ける範囲ならどこでも					
指導日時		応談 早朝 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		お子様からご年配の方まで、優しく接して指導する事ができます。もの作りを通して皆様に喜びを、との思いで取り組んでいます。					
1	コード	0403		オリジナル皿などに絵つけや転写紙を貼りつけ焼成			
	収録内容	工芸一般					
	指導資格				指導対象	3才児から成人まで 絵を描ける方なら簡単	
	指導実績	・小学校の子供会記念品制作 ・養護学校の卒業記念品制作 ・老人ホーム等にて体験指導					
2	コード	0403		七宝技法とガラスの組み合わせで焼成してアクセサリ等制作			
	収録内容	ガラス工芸					
	指導資格				指導対象	小学生から成人まで 初級	
	指導実績	・地区子供会等にて体験 ・婦人会体験講座に出向					
3	コード	0403		ガラス工芸（グラスフュージング）ガラスを組み合わせ焼成する			
	収録内容	ガラス工芸					
	指導資格				指導対象	3才児から成人まで 初級から指導	
	指導実績	・フラワーセンターイベント参加 ・フラワーセンターガラス教室 ・各種団体へ出張講師として出向					
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

ふじわら 藤原		じゅんこ 潤子		年齢・性別	50代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談 午前				ボランティア	不可
自己PR		学校で使用している楽器を通し、音楽の楽しさを届けたい。					
1	コード	0405		主に鍵盤ハーモニカとリコーダーの指導			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格					指導対象	幼児から高齢者 初心者から上級者
	指導実績	小学校鑑賞教室、福祉施設、病院、いわき芸能倶楽部などでの演奏					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格					指導対象	
	指導実績						

ふにゅう 船生		みよこ 三代子		年齢・性別	70代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 県内全域					
指導日時		火 水 金 土 日 祝祭日 午前 午後				ボランティア	不可
自己PR		①花工房「フラワースタジオ・ミヨゴ」にて各種フラワーアレンジメント資格にもとづく製作教室、体験会、講習会、展示販売会を行っています。					
1	コード	0410		①フラワーボトル ②フレッシュフラワー ③フラワーリース ④ハーバリウム ⑤その他花工芸品			
	収録内容	フラワーアレンジメント					
	指導資格	国際フラワーアレンジメント協会認定講師			指導対象	老若男女を問わず、様々なフラワーアレンジメントを指導 初級から上級まで	
	指導実績	いわき市フラワーセンター、各所公民館などで諸協会認定資格をもとに、フラワーアレンジメントの制作体験会や教室での講習会を開催しています。					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

ふるいち 古市		年齢・性別		70代 女性	
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		小名浜、四倉、平			
指導日時		応談 午前		ボランティア	不可
自己PR		公民館等でのサークル活動では、会員同士が親睦を深め、和やかな雰囲気の中で活動できることを嬉しく思います。			
1	コード	0502	個人の運動能力に合わせ、健康の維持、増進を目的とします。		
	収録内容	健康体操			
	指導資格		指導対象	中高年 初級	
	指導実績	フィットネス体操協会講師、公民館サークル活動、社会福祉協議会つどいの場創出支援事業			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

ほし

ほし 星		かつよし 勝好	年齢・性別	50代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 市外応相談			
指導日時		応談 午後 夜間 宿泊 応談		ボランティア	可
自己PR		スポーツ少年団指導歴 30 年以上。ソフトボール協会や地元団体で多くの役職を務める。			
1	コード	0101	サークルの運営、活動への助言、生涯学習活動等への支援		
	収録内容	生涯学習一般			
	指導資格	生涯学習1級インストラクター		指導対象	成人 初級～中級
	指導実績				
2	コード	0105	PTA を対象にした少年団体及び PTA 活動の現場経験からの指導助言		
	収録内容	PTA			
	指導資格	地元スポ少指導歴 30 年以上/日本スポーツ協会コーチングアシスタント		指導対象	成人 小学校～中学校 PTA
	指導実績				
3	コード	0308	誌上旅行の楽しみ方、旅行行程の組み立て方、日本各地観光地の紹介、鉄道旅行の楽しみ方など		
	収録内容	交通観光一般			
	指導資格	国内旅行業務取扱管理者		指導対象	小学生～成人 初級～上級
	指導実績				
4	コード	0504	ソフトボールや野球ティーボールの楽しみ方や正しいルール・実技等を交えて伝える		
	収録内容	ソフトボール			
	指導資格	日本スポーツ協会コーチングアシスタント		指導対象	幼児～小学生 初級～中級
	指導実績	市ソフトボール協会副理事長として多くの大会を運営。地元スポーツ少年団でソフトボールの指導にあたっている。			

まつまえ 松前		まさよし 雅義	年齢・性別	50代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	可
自己PR		私は、15年以上、東洋医学の専門家として、多くの患者様を治療してきました。その中で得た経験をもとに、東洋医学の良さ、病気の予防法や身体の動かし方をお伝えできればと思っています。			
1	コード	0201	認知症を知ろう		
	収録内容	人文一般			
	指導資格	認知症サポーター上級育成「ステップアップ講座」指導者養成研修修了		指導対象	小学生～成人 初級～中級
	指導実績				
2	コード	0202	人間関係を良好にする方法、選択理論心理学		
	収録内容	心理			
	指導資格	選択理論心理士		指導対象	中学生～成人
	指導実績				
3	コード	0502	健康体操、シニアヨガ		
	収録内容	健康体操			
	指導資格	国家資格鍼師、灸師、あん摩マッサージ指圧師（機能訓練指導員）、ヨガインストラクター		指導対象	高齢者 初心者～中級者
	指導実績	15年以上鍼灸マッサージ治療院にて患者様に指導しています。平成28年度四倉南団地集会所にてサークルにヨガ講師として指導			
4	コード	0603	健康管理全般の講演、指導		
	収録内容	健康管理			
	指導資格			指導対象	子供からお年寄りまで 初級者から上級者まで
	指導実績	年に数回、産業創造館や福祉センターなどで健康管理や病気、東洋医学に関する講演を行っています。			

まっ

まつもと 松本		くにお 邦夫		年齢・性別 60代 男性		
				連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		平、小川、好間				
指導日時		土日 午前 午後			ボランティア	可
自己PR		空手道系東会の教室で指導を 30 年しています。毎年、小学生全国大会、中学生全国大会に出場しています。				
1	コード	0505		身体を鍛えることと礼節、空手道の基本		
	収録内容	空手				
	指導資格	空手道系東会師範、5 段、錬士			指導対象	小学生・中学生 初級から中級
	指導実績	全国組手審判員、地区形審判員、日体協空手道コーチ 空手道系東会小川支部で教室を行っています。毎年小学生全国大会、全国中学生大会出場しています。				
2	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

まのめ 馬目		こうへい 弘平		年齢・性別	80代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外 市外可					
指導日時		火 木 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		俳句を趣味にさせていただき、人生行路が少しでも明るく楽しくなれますよう努力いたします。					
1	コード	0409		ていねいに楽しく。			
	収録内容	俳句					
	指導資格	福島県文学賞受賞（俳句部門）			指導対象	小、中、高校生。老若の方々。御身不自由な方。まったくの初心者の方、三合目からの方。	
	指導実績	現在まで12年間、いわき市中央公民館で俳句「好日会」の講師					
2	コード	0409		20年ほど前の事。病身で外出できぬまったくの初心者の方の俳句指導。			
	収録内容	俳句					
	指導資格	福島県文学賞受賞（俳句部門）			指導対象	60歳の方 まったくの初心者	
	指導実績	数年後、句集出版しました。					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

まの

まのめ じゅんいち 馬目 順一		年齢・性別	80代 男性		
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域				
指導日時	月 火 水 木 金 応談 午前 午後		ボランティア	不可	
自己PR	楽しく、わかり易い考古学を語っています（公民館他）。				
1	コード	0205	分かり易く、楽しい考古学 原始古代を考古学から学ぶ		
	収録内容	考古学			
	指導資格			指導対象	小学生から大人の市民の方々まで可能です。
	指導実績	市民大学、公民館主催の講座、サークル指導、県内発掘指導			
2	コード	0205	シルクロード史、中国仏教、三国時代朝鮮史、美術		
	収録内容	アジア史			
	指導資格			指導対象	小学生から大人の市民の方々まで可能です。
	指導実績	市民大学、公民館主催の講座、サークル指導、県内発掘指導			
3	コード	0207	いわきの歴史、拓本、史蹟		
	収録内容	郷土史			
	指導資格			指導対象	小学生から大人の市民の方々まで可能です。
	指導実績	市民大学、公民館主催の講座、サークル指導、県内発掘指導			
4	コード	0403	染色の実技		
	収録内容	染織工芸			
	指導資格			指導対象	小学生から大人の市民の方々まで可能です。
	指導実績	公民館主催の講座、サークル指導			

まのめ 馬目		よしこ よし子		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		日本ミュージック・ケア協会の認定指導者として、福祉施設を中心に活動しています。ミュージック・ケアは「いつでも・どこでも・だれとでも」と子どもから高齢者まで、障がいがあっても参加することができます。音楽の特性の一部を利用して、鈴や鳴子を使い、8人から30人程の集団音楽療法でリハビリやレクリエーションとしての活動をしています。					
1	コード	O405		ミュージック・ケア（だれでもどこでも楽しめる音楽療法）実践			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格	日本ミュージック・ケア協会の認定指導者			指導対象	保育園 3才～6才	
	指導実績	2019年から、福祉施設での勤務先で、実践経験し、東日本大震災後は、市内の保育所やディサービス事業所での実践にも取り組んでました。					
2	コード	O405		ミュージック・ケア（だれでもどこでも楽しめる音楽療法）実践			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格	日本ミュージック・ケア協会の認定指導者			指導対象	福祉施設の利用者、高齢者 ディサービスやサロンなど集団活動参加者、どなたでも	
	指導実績	2019年から、福祉施設での勤務先で、実践経験し、東日本大震災後は、市内の保育所やディサービス事業所での実践にも取り組んでました。					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

みなかわ ゆきのり 皆川 亨智		年齢・性別 60代 男性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域	市内全域 近隣市外			
指 導 日 時	月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 間 宿泊 応談	午前 午後 夜	ボランティア	可
自 己 P R	防災士、いわき学博士 いわきヘリテージツーリズムガイド 観光コンシェルジュ			
1	コ ー ド	0101	生涯学習に必要な視点 公民館、図書館、博物館などの役割	
	収 録 内 容	生涯学習一般		
	指 導 資 格		指導対象	高校生以上 初級～上級
	指 導 実 績	いわきフォーラム		
2	コ ー ド	0207	いわき市の地域的特徴（言語産業社会） いわき市の近現代史（都市構造政策）	
	収 録 内 容	郷土史		
	指 導 資 格		指導対象	中学生以上 初級～中級（大学2年生程度）
	指 導 実 績	湯本二中2年生 成城大学経済学部庄司ゼミ 東日本国際大学経済学部水田ゼミ 東海村社会福祉協議会 大人		
3	コ ー ド	0308	いわき市全般の観光	
	収 録 内 容	観光		
	指 導 資 格		指導対象	中学生以上 初級（中学生）～上級（大人・企業）
	指 導 実 績	湯本一中1・2年生 大学のゼミ 大人、企業		
4	コ ー ド	0702	まちづくりに必要な学びについて（地域の福祉・教育・交通など）	
	収 録 内 容	まちづくり		
	指 導 資 格		指導対象	高校生以上 初級～上級（インターン）
	指 導 実 績	なるほど福祉塾 いわきフォーラムミニミニリレー講座 川崎市中原区地域防災連合会		

みゃざき 宮崎		ひろこ 浩子		年齢・性別	60代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外 市外可					
指導日時		月 火 木 土 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		体を動かしながら、シェイプアップを目的とする方、すこしでもダンスの喜びを体験して頂き基本からまなびたい方、レベルに合わせて指導致します。					
1	コード	0502		基礎からのエクササイズ、ベリーダンス			
	収録内容	健康体操					
	指導資格				指導対象	未経験者・年齢問いません 初級・中級（入門基礎）	
	指導実績	資格所持10年、個別指導、スポーツジム、各教室にて指導、2005年～（ベリー）、2001年～（エアロ）					
2	コード	0502		気になるお腹周りや、ヒップなど鍛え、下半身を整えながら全身引き締めます。			
	収録内容	健康体操					
	指導資格				指導対象	筋肉を付けたい方、ボディを引き締めたい方、未経験者OKです。中級	
	指導実績	資格所持10年、個別指導、スポーツジム、各公民館、各教室にて指導、2005年～（ベリー）、2001年～（エアロ）					
3	コード	0502		それぞれの目的に合わせます。ハワイアンフラ・タヒチアンダンス・エアロエクササイズ			
	収録内容	エアロピクス					
	指導資格				指導対象	初心者～プロを目指す方。初級～上級	
	指導実績	スパリゾートハワイアンズ（11年）音楽舞踊学院フラダンサーとして学びサークル活動 各教室、スポーツジム指導					
4	コード	0502		ウエストシェイプ、全身ストレッチ、お腹シェイプ、クラシックバレエ、ウォーキング			
	収録内容	エアロピクス					
	指導資格				指導対象	エクササイズを学びたい方	
	指導実績	スポーツジム、福祉施設、各教室にて指導					

むらかみ 村上		あつこ 阿津子		年齢・性別	40代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		月 火 水 木 金 土 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		糖尿病をはじめとする生活習慣病の栄養指導や薬膳についてが得意分野ではありますが、様々なテーマにチャレンジしたいと考えていますので、まずはご相談ください。					
1	コード	0607		食・栄養に関する講演を行います			
	収録内容	栄養					
	指導資格	管理栄養士			指導対象	小学生から高齢者まで レベルに応じて	
	指導実績	H23年 内郷公民館高齢者学級「転倒・骨折を予防する食生活」 H23年 赤井公民館市民講座「薬食同源～健康長寿のポイント～」					
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

やしろ 矢代		年齢・性別		60代 女性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域				
指導日時		応談 午前 午後			ボランティア	不可
自己PR		講座やワークショップを通して笑顔で楽しく過ごせるコツをお伝えします。フィットケアから健康を、スマイルトレーニングから笑顔を、筆文字ワークショップから楽しさを。どれも実技たっぷりです。				
1	コード	O404	筆ペンを使って自由な発想で書く筆文字。カード作りなど。			
	収録内容	書道一般				
	指導資格	書道歴は10年以上	指導対象	子供・成人 どなたでも参加できます		
	指導実績	毎回キャンセル待ちのでる人気ワークショップ。1日10名程度で、昨年は毎月開催。				
2	コード	O603	自分の足を守り育てるフットケア。靴選びからセルフケアまで			
	収録内容	健康管理				
	指導資格	足と靴のフットケア協会フットケアアドバイザー ロイヤルセラピスト協会 英国式リフレクソロジスト認定講師	指導対象	成人対象（特に高齢者） どなたでも参加できます		
	指導実績	市民公民館の市民講座にて、フットケア講座開催。市外町村講座（高齢者学級）や健康サークルの講師として派遣実績あり（シルバーリハビリサークル、社協サークル）				
3	コード	O701	第一印象を劇的にアップする笑顔のトレーニング（最大20人まで）			
	収録内容	市民生活一般				
	指導資格	M.snow®スマイルトレーナー	指導対象	成人 どなたでも参加できます。		
	指導実績	都内大手企業研修、市内病院職員研修、公民館講座、店舗、サークルでのスマイルトレーニングを実施。参加者はのべ300名以上。				
4	コード					
	収録内容					
	指導資格		指導対象			
	指導実績					

やまき ひろゆき 山木 弘行		年齢・性別 50代 男性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域 市内全域				
指導日時 応談		ボランティア	可	
自己PR （公社）日本けん玉協会 A 級指導員 けん玉道 9 段（元全日本チャンピオン）				
1	コード	0206	けん玉の扱い方、技のやり方遊び方などを正しく教えます。	
	収録内容	伝承遊び		
	指導資格	（社）日本けん玉協会 A 級指導員、けん玉道 9 段（元全日本チャンピオン）	指導対象	小学生から高齢者まで 初心者から上級者まで
	指導実績	市内小中学校、総合学習生活科講師、公民館行事、高齢者学習指導（平一小、平五小、好間一小、湯本一小、中央台東小、緑蔭中学高等学校、他多数）		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

やました はるか 山下 はるか		年齢・性別	40代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外 市外可		
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 応談 午前	ボランティア	可
自己PR		メディカルアロマインストラクター、アロマセラピー検定1級、防災士 防災士と自身の被災経験及びアロマセラピーの専門知識を生かして防災時のアロマセラピー活用法などクラフトをまじえながら学んでいます		
1	コード	0603	メディカルアロマクラフトづくり（メディカルアロマとは、お悩み・病状に対して、緩和・改善が期待できるエッセンシャルオイルを用いてクリームや石けん、アロマストーン等をつくります。	
	収録内容	健康法		
	指導資格		指導対象	小学生～成人 初めの方～
	指導実績	今日からはじめるメディカルアロマセラピー他（座学3回、実践2回）		
2	コード	0603	防災に役立つアロマセラピー	
	収録内容	健康法		
	指導資格	メディカルアロマインストラクター アロマセラピー検定1級 防災士	指導対象	成人 初めの方～
	指導実績	防災士と自身の被災経験及びアロマセラピーの専門知識を生かして防災時のアロマセラピー活用法などクラフトをまじえながら学んでいます		
3	コード	0605	香育 香育とは、花などの自然の香りや精油（エッセンシャルオイル）を用いて行う、子どもに向けた香りを通じた学びのことです。香りについて興味を育む「香育」を取り入れてみませんか？	
	収録内容	育児一般		
	指導資格		指導対象	4歳～小学生
	指導実績	ひろの元気教室での手ごね石けんづくり他		
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

やまもと けんいち 山本 健一		年齢・性別 50代 男性		
		連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域	市内全域 近隣市外			
指導日時	月 火 水 木 金 土 日 祝祭日 応談 後 夜間 宿泊 応談	早朝 午前 午	ボランティア	可
自己PR	ネット通販やSNSなど、パソコンやスマホを使う際の注意点をお伝えします。			
1	コード ----- 収録内容	0310 コンピュータ全般	コンピュータ全般、インターネット、情報セキュリティ	
	指導資格		指導対象	小学生以上、高齢者まで 初級から上級まで
	指導実績	勤務先で、システム管理者として従事 いわき市教育委員会メディア指導員として活動 平二中、平三中、内郷一中にて「ケータイ・インターネットにご用心ーあなたの命と未来を守るために」という題で指導を行う。		
2	コード ----- 収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード ----- 収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード ----- 収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

やまもと ひろこ 山本 弘子		年齢・性別	50代 女性	
		連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域		
指導日時		応談	ボランティア	不可
自己PR		ネイリスト向けのネイル講師をしながら、市内で「ネイルケア」に特化したネイルサロンをオープンし、オーナー兼ネイリストとして活動しております。ネイルケアの大切さを（手、足ともに）みなさまにお伝えたく、日々奮闘中です。		
1	コード	0601	セルフ・ハンド・ネイルケア（一般向け）	
	収録内容	家庭生活一般		
	指導資格	ネイリスト向けに、ネイルケアセミナーを開講しています。	指導対象	一般向け（女性・男性問わず）ネイリストとして活動していて、すでにグループレッスンからプライベートレッスンとして活動中です。
	指導実績	一般向けのセルフネイルケアについては、プライベート、グループレッスン（10名ほど）で、行っております。		
2	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
3	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			
4	コード			
	収録内容			
	指導資格		指導対象	
	指導実績			

ゆかわ 湯川		たかし 隆	年齢・性別	60代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	不可
自己PR		国内外にて作家として活動。彫刻及び立体芸術全般（技術・理論）を指導します。			
1	コード	0402	彫刻及び立体芸術全般（技術及び理論）		
	収録内容	彫刻			
	指導資格	中・高美術教員免許 1 級 博物館学芸員免許		指導対象	中・高校生及び大人 中～上級
	指導実績	中・高等学校非常勤講師 多摩美術大学・学生大学特別講演			
2	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
3	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

ゆやま 湯山		ひろゆき 洋行	年齢・性別	70代 男性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		応談		ボランティア	可
自己PR		全国通訳案内士（英語）【国土交通省観光庁登録番号 E00037号および実用英語技能検定 1 級を所持。過去数年間にいわき市国際交流協会主催の各種通訳講座を担当。市民講座講師も数回担当。日常会話から観光までカバー。			
1	コード	0308	外国人への接し方、国内観光案内の実際、日本事情など		
	収録内容	観光			
	指導資格	全国通訳案内士（英語）	指導対象	訪日観光客などに対する通訳と観光案内を希望する人。成人 英検 2 級程度	
	指導実績	いわき市国際交流協会主催「ボランティア通訳養成研修会」講師①2015 年 9・10 月（5 日間） ②2016 年 10・11 月（5 日間）③2017 年 10・11 月（4 日間）			
2	コード	0706	講師との英問英答および重要文型の習熟訓練など。		
	収録内容	英会話			
	指導資格	実用英語技能検定 1 級	指導対象	日常英会話の上達を目指し、外国観光にも役立てたい人。成人 英語初心者から英検 3 級程度	
	指導実績	①2014 年度前期市民講座「英会話」（鹿島公民館） ②2024 年度前期市民講座「英会話」（飯野公民館） ③2024 年度後期市民講座「英会話」（小川公民館）			
3	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				
4	コード				
	収録内容				
	指導資格		指導対象		
	指導実績				

よこた 横田		よしのぶ 義信		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 四倉、新舞子、薄磯、勿来等の海水浴場浜、ならは町の公園他					
指導日時		土日 祝祭日 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		40代でパラグライダーパイロット技能証を取得。経歴 30 年近くの現在に至るまで無事故でスカイスポーツを楽しんでいます。パラグライダーの楽しさを初歩の初歩から伝えていきたいと考えています。指導は空に関する座学、グライダーの地上練習までを指導していきたいと考えています。パラグライダーのグランドハンドリングの楽しさを伝えたいです。現在、2、3名の練習生が海岸で練習し、その指導をしています。道具一式そろっていますので参加ください。全ては無料です。					
1	コード	0503		パラグライダー教本を使用してのパラグライダーに関する座学。いわき市の海浜にて、晴天好日微風時、パラグライダーの地上でのハンドリンを練習・修得する。			
	収録内容	パラグライダー					
	指導資格	日本ハング・パラグライティング連盟公認資格【パイロット証-070847】30年の飛行経験。			指導対象	空に興味のある健康な老若男女初心者	
	指導実績						
2	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

よこやま 横山		いさお 功		年齢・性別	80代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		全国					
指導日時		応談 午前 午後 夜間				ボランティア	可
自己PR		NPO 法人エイプロシス（投資と学習を普及する会）で証券普及活動に参加、全国各地で講演活動致しました。解かりやすく楽しい解説を心掛けております。					
1	コード	0303		実践株式とチャートの見方（活用）			
	収録内容	金融					
	指導資格				指導対象	投資経験者（初心者） 初歩から実践へ	
	指導実績	NPO 法人「エイプロシス」にて全国各地で公演活動を実施 又、日経、NHK、読売文化センター等で証券投資に関する知識の普及・啓発活動に参加しました					
2	コード	0303		株式投資へのヒント、株価の新聞欄の読み方、チャートの見方、予測等証券投資全般。			
	収録内容	金融					
	指導資格				指導対象	資産運用で株式投資を学びたい方、興味のある方の参加を希望 初歩から実践へ	
	指導実績	NPO 法人「エイプロシス」にて全国各地で公演活動を実施 又、日経、NHK、読売文化センター等で証券投資に関する知識の普及・啓発活動に参加しました					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

よし

よしだ 吉田		かつこ 勝子	年齢・性別	80代 女性	
			連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域			
指導日時		月 水 土 応談 午前 午後		ボランティア	可
自己PR		親切丁寧に、年代に応じて指導致します。 様々な材料を使ってステキな作品を作る喜びを多くの方々に知って欲しいと思っています。作品作りのお手伝いが出来たらと思っています。			
1	コード	0403	フローチ・メガネケース・皿タイル等		
	収録内容	デコパージュ			
	指導資格			指導対象	大人 初級～中級
	指導実績	平成27年10月～平成28年2月神谷公民館市民講座（後期） 平成27年11月25日神谷公民館いきいきミセス教室			
2	コード	0403	皿にプリントを重ね立体にする		
	収録内容	デコパージュ			
	指導資格			指導対象	大人 中級
	指導実績	平成27年9月30日玉川地区ゆずりは教室 平成27年10月7日 玉川ゆずりは教室			
3	コード	0403	タイル皿アクリル板へのデコパージュ		
	収録内容	デコパージュ			
	指導資格			指導対象	小学生1年～6年 初級～中級
	指導実績	平成28年1月6日青少年健全育成神谷地区 平成28年1月23日神谷婦人会			
4	コード				
	収録内容				
	指導資格			指導対象	
	指導実績				

よしだ 吉田		さとし 聡		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域					
指導日時		月 火 水 木 金 土 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		日本の伝統文化のひとつである和太鼓と篠笛を教えています。和太鼓も篠笛も楽譜にしています。篠笛は五線譜でわかりやすくしています。（日本太鼓連盟・紫水流の指導員です。）					
1	コード	O405		和太鼓の奏法と演奏			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格	日本太鼓財団の指導員（日本太鼓連盟指導員・文科省公認指導員）			指導対象	小学生～高校生、成人 初級～上級	
	指導実績	指導：『みや誠承太鼓』（各コンテスト入賞・世界太鼓4位・日本創作準優勝等、現在も活動中で各イベントに参加）。					
2	コード	O405		篠笛の奏法（紫水流）と演奏と併せて篠笛の製作及び演奏			
	収録内容	音楽一般					
	指導資格	日本篠笛紫水流指導員			指導対象	小学生～高校生、成人 初級～上級	
	指導実績	いわき市内の公民館講座を指導（横笛の指孔番号表記では無く五線譜を使用しての指導）。					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

よし

よしだ 吉田		まさゆき 雅之		年齢・性別	70代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談 午前 午後				ボランティア	可
自己PR		ソフトテニスを 64 年間続けています。又、各種大会（東北、東日本、全日本、海外）に毎年出場し、全日本・世界チャンピオンとの交流があり、技術、メンタル等に於いてもやさしく指導できます。					
1	コード	0504		基本を中心に戦略・戦術・メンタル面での強化を指導。楽しみの基本を中心に戦略、戦術、メンタル面での強化を取り入れて指導します。楽しみのテニスから全日本チャンピオンを目指す選手まで、フィジカル面での強化を含めての指導。			
	収録内容	テニス					
	指導資格	日本ソフトテニス連盟（技術等級 SP、2 級審判）			指導対象	小学生～シニア 初級～上級、楽しみのテニスから全日本チャンピオンを目指す選手まで、フィジカル面での強化を含めて	
	指導実績	H26 年・27 年・28 年と中学生・シニア（市内・県内）の指導を行いました。又、6 年間に渡り、韓国でのソフトテニスの交流・指導も行っています。平成 26 年東日本シニア大会 3 位入賞 全日本シニアベスト 8					
2	コード	0607		手打ちそば（二八そば、十割そば）			
	収録内容	料理					
	指導資格	全麵協 4 段位 いわきそば塾塾長			指導対象	どなたでも 初心者、経験者	
	指導実績	各種イベントでのそば打ち実演 市民講座でのそば打ち講師					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

よしだ 吉田		みほ 美保		年齢・性別	60代 女性	
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888	
指導地域		市内全域 近隣市外 全国				
指導日時		応談 早朝 午前 午後 夜間 宿泊 応談			ボランティア	可
自己PR		体を動かす素晴らしさを体感していただき、笑顔で健やかに「健・美・笑」をモットーに1人でも多くの皆さんと楽しんできたいです。				
1	コード	0502	踊りの基礎からヴァリエーション ジャズ系ヒップホップ系 タップ キッズ チアダンス テーマパークダンス よさこい振付			
	収録内容	ジャズダンス				
	指導資格	ヒップホップダンス基本技能指導士取得		指導対象	幼児～一般 初・中級	
	指導実績	市内外にて各スポーツ、フィットネス施設・企業団体に指導 「PASSION」主宰 夏井・赤井・内郷・江名・勿来・錦・金山・飯野公民館。市内保育園、幼稚園、小学校、児童館、高校部活。テーマパークTV、CMダンサー出演。よさこい大会各賞受賞。ディズニーシー・ディズニーライブ合格、出演。				
2	コード	0502	リズムに合わせ笑顔で体操し、健康と美を追求。アクアエアロ（水中）。			
	収録内容	現代舞踊				
	指導資格	日本体育協会エアロビック指導員（社）日本エアロビック連盟指導専門員 福島県エアロビック連盟理事		指導対象	幼児～一般～高齢者 親子 初・中級	
	指導実績	市内外各スポーツ、フィットネス施設・企業・団体に指導。 好間、小川、生プラ、中央台、高久、飯野、鹿島公民館。内郷児童館。市内小中学校。アメリカ大使館関連施設。ふくまる。				
3	コード	0502	ヨガ、ストレッチ、アロマリラクゼーション、筋トレエクササイズ			
	収録内容	ヨガ				
	指導資格	全米ヨガアライアンス協会認定 RYT500 AEAJ アロマセラピーアドバイザー取得		指導対象	0才～成人。産前・産後ママ 初級～中級	
	指導実績	市内外施設（民間施設・夏井公民館・郷ヶ丘会館）にて指導				
4	コード	0502	妊娠前・中・後とベビーの健康・トラブル対策。ママと赤ちゃんのプログラム。水中プログラム。			
	収録内容	妊婦体操				
	指導資格	（社）日本マタニティフィットネス協会 マタニティ・ベビー・アフター・親子ピクス等全5種		指導対象	乳幼児。産前・産後ママ	
	指導実績	市内外産婦人科・他施設にて指導。 中央台・中央・江名公民館。				

よし

よしだ 吉田		れお 怜央		年齢・性別	20代 男性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		自然体験活動、冒険教育、スキーインストラクターとして学校、団体、個人、いわき市内外問わず様々なフィールドで活動中					
1	コード	0507		基礎スキー全般（スキー初歩動作、プルークボーゲンからパラレルターンへの展開、斜面・雪質への対応）			
	収録内容	スキー					
	指導資格	全日本スキー連盟公認スキー準指導員			指導対象	小学生～成人 初心者からSAJスキーバジジテスト1級レベルまで	
	指導実績	スキー場でスキーインストラクターとして指導					
2	コード	0508		自然を活用した体験活動指導全般、冒険教育			
	収録内容	野外活動一般					
	指導資格	自然体験活動上級指導者、キャンプディレクター2級、リスクマネジメントディレクター、水上安全法救助員Ⅱ、野外災害救急法WFA			指導対象	4歳～小中高生、成人 プログラム内容に応じて対応します	
	指導実績	いわき自然学校ディレクター、小学校移動教室、宿泊体験活動等の指導、中学校冒険教育プログラムファシリテーター、専門学校・企業研修指導					
3	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						
4	コード						
	収録内容						
	指導資格				指導対象		
	指導実績						

わかまつ 若松		みほ 美保		年齢・性別	30代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域 近隣市外					
指導日時		応談				ボランティア	不可
自己PR		一般社団法人日本デザイン石けん協会（JDSA）の認定講師として活動しております。「手を洗う」が以前より重要視される昨今、自分の好きな色・形・香りで作ったオリジナル石鹸で手洗いが楽しくなるお手伝いが出来ればと思っています。					
1	コード	0601		まるで本物!?原石石鹸作りレッスン			
	収録内容	家庭生活一般					
	指導資格	一般社団法人日本デザイン石けん協会宝石石けん認定講師			指導対象	成人 中級	
	指導実績						
2	コード	0601		キラキラ☆カラフルせっけん作りレッスン			
	収録内容	家庭生活一般					
	指導資格	一般社団法人日本デザイン石けん協会宝石石けん認定講師			指導対象	小学生以上 初級	
	指導実績						
3	コード	0601		宝石石けんづくりレッスン			
	収録内容	家庭生活一般					
	指導資格	一般社団法人日本デザイン石けん協会宝石石けん認定講師			指導対象	中学生以上 中級	
	指導実績						
4	コード	0601		持ち歩ける！キラキラ☆ハンドソープ			
	収録内容	家庭生活一般					
	指導資格	一般社団法人日本デザイン石けん協会マジカルリキッドソープ認定講師			指導対象	中学生以上 初級	
	指導実績						

わかやぎ 若柳		年齢・性別		70代 女性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域				
指導日時		応談			ボランティア	可
自己PR		子供、大人、高齢者等幅広く対応できるように、和を中心としたいろいろな踊りを楽しく指導しております。				
1	コード	0407		日本舞踊		
	収録内容	日本舞踊				
	指導資格	若柳流師範			指導対象	成人、子供
	指導実績	子供、大人、高齢者等を対象に自宅スタジオにて個別指導を行う。				
2	コード	0407		新舞踊・歌謡舞踊・民舞踊・和おどり		
	収録内容	舞踊・演劇				
	指導資格	若旨野流家元			指導対象	子供・成人 自宅スタジオにてグループレッスンを行う。
	指導実績	自宅スタジオにてグループレッスンを行う。				
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

わたべ 渡部		ゆみこ 裕美子		年齢・性別	50代 女性			
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888			
指導地域		市内全域						
指導日時		月 火 水 木 金 土 日 祝祭日				午前 午後	ボランティア	不可
自己PR		幼稚園教諭としての実績、幼児教室の講師としての経験を生かし、幼児教育全般の指導が可能です。						
1	コード	0601		エプロンシアター実技指導 本の読み聞かせ				
	収録内容	家庭生活一般						
	指導資格					指導対象	成人、小学生、乳幼児	
	指導実績	小学校で特別授業としてエプロンシアター、読み聞かせ 幼児向けの絵本の選び方、読み方の指導の講座 子育て養成講座講師						
2	コード	0601		動くおもちゃ、工作				
	収録内容	家庭生活一般						
	指導資格					指導対象	小学生、幼児	
	指導実績	公民館の市民講座小学生対象教室の担当/私立保育園での指導/子ども元気センター内小学生工作教室担当						
3	コード	0601		食育の話				
	収録内容	家庭生活一般						
	指導資格	食育指導士（日本食育協会）				指導対象	小学生、乳幼児と親 初級	
	指導実績							
4	コード	0605		親子体操、リズム、スキンシップ遊び、製作、絵本、育児相談				
	収録内容	育児一般						
	指導資格	幼稚園教諭免許 保育士資格 児童発達支援士				指導対象	0歳児から未就園時までの親子	
	指導実績	公民館の親子講座担当 幼児教室講師						

わら

わらがい 藁谷		きいち 紀一	年齢・性別 70代 男性		
			連絡先 いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域		市内全域			
指 導 日 時		土 日 応 談 午前 午後		ボランティア	不可
自 己 P R		筆ペンで暮らしの中の実用書道を学びます。美しく正しい字を磨きましょう。			
1	コ ー ド	O4O4	筆ペンで美文字を目指します		
	収 録 内 容	書道			
	指 導 資 格	書道師範免許取得		指導対象	成人 初心者
	指 導 実 績	公民館主催地域講師			
2	コ ー ド	O4O4	正しく美しい字を書こう（硬筆）		
	収 録 内 容	書道			
	指 導 資 格	書道師範免許取得		指導対象	小学生 低学年
	指 導 実 績				
3	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格			指導対象	
	指 導 実 績				
4	コ ー ド				
	収 録 内 容				
	指 導 資 格			指導対象	
	指 導 実 績				

わらがい 藁谷		ひろこ 弘子		年齢・性別	50代 女性		
				連絡先	いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指 導 地 域		市内全域					
指 導 日 時		応談 早朝 午前 午後			ボランティア	可	
自 己 P R		公民館などで活動中。 ベビーからシニア、障害のある方にもできるヨガを行っています。					
1	コ ー ド	0502		リラックスヨガ、パワーヨガ、骨盤調整ヨガ、デトックスヨガなど			
	収 録 内 容	ヨガ					
	指 導 資 格	ヨガインストラクター、ベビーヨガレッチインストラクター、アロマセラピー 一級、二級取得 全米ヨガアライアンス 200 取得			指導対象	一般（年令、男女問わず） 初心者から（レベル問わず）	
	指 導 実 績	サークル、教室、病院、温泉施設、お寺などで定期開催					
2	コ ー ド	0502		ゲームやイメージをしながら楽しく呼吸法やポーズをする			
	収 録 内 容	ヨガ					
	指 導 資 格	ヨガインストラクター、ベビーヨガレッチインストラクター、アロマセラピー 一級、二級取得 全米ヨガアライアンス 200 取得			指導対象	2～5 歳位までの幼児、またはその保護者 初心者から（レベル問わず）	
	指 導 実 績	幼稚園、遊び場、 イベント会場などで定期開催					
3	コ ー ド	0502		呼吸法やポーズで身体的な効果と心を落ちつける方法を学ぶ			
	収 録 内 容	ヨガ					
	指 導 資 格	ヨガインストラクター、ベビーヨガレッチインストラクター、アロマセラピー 一級、二級取得 全米ヨガアライアンス 200 取得			指導対象	小学生 初心者から（レベル問わず）	
	指 導 実 績	小学校、 イベント会場、 お寺で坐禅ヨガなど定期開催。					
4	コ ー ド	0502		リラクゼーションヨガ、パワーヨガ、骨盤ヨガ、ベビーヨガ、アロマヨガ			
	収 録 内 容	ヨガ					
	指 導 資 格	ヨガインストラクター、ベビーヨガレッチインストラクター、アロマセラピー 一級、二級取得 全米ヨガアライアンス 200 取得			指導対象	首がすわった頃から 1 歳までの赤ちゃん和妈妈。 子育て団体での親子ベビーヨガ、ベビーヨガ教室講師として活動	
	指 導 実 績	子育て団体での親子ベビーヨガ、 ベビーヨガ教室講師として活動 H22. 12～サークルにて講師					

わら

わらがい 藁谷		年齢・性別		50代 女性		
		連絡先		いわき市生涯学習プラザ 0246-37-8888		
指導地域		市内全域				
指導日時		応談			ボランティア	不可
自己PR		2002年よりビーズアクセサリ講師をしています。初心者の方から丁寧に指導いたします。				
1	コード	0610		テグス、ワイヤー等の扱い方、ビーズアクセサリ製作の基本を教えます。		
	収録内容	手芸一般				
	指導資格				指導対象	小学生～ 初心者～中級位まで
	指導実績	中神谷公民館、内郷公民館、渡辺公民館のサークル講師を務めています。				
2	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
3	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					
4	コード					
	収録内容					
	指導資格				指導対象	
	指導実績					

令和 7 年 4 月発行

令和 7 年 4 月改訂

いわきまなびあいバンク

－市民講師編－

発 行	いわき市生涯学習推進本部	
	いわき市教育委員会	
	いわき市平字堂根町4-8	TEL 0246-22-7543
編 集	いわき市生涯学習プラザ	
	いわき市平字一丁目1番地	TEL 0246-37-8888



いわき市



人 まち 自然が輝く 交流ネットワーク都市