

No.	コード	分野	分野	講座の内容	時間 会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
66	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ	テニス	平日19時～21時 市内	不問	テニスコート借用が必要	<参考 ローズアリーナ テニス教室> 講師料6,000円(2時間程度)、テニスコート借用料、ホール代別途	かが 加賀 よしろう 祥 郎	健康で快適な生活が送れるように、ナイターでテニスを楽しみながら仲間の輪を広げてみませんか。
67	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ	歪みを作らない体の使い方・ 休め方。筋肉修復方法・体 操法・ストレッチ	市内 応相談	幼児～高齢者 人数、応相談	和室・カーペット敷きが理想です。バスマット又はヨガマット使用。汗ふきタオル、水(ドリンク)持参下さい	講師料5,000円(1時間)	かも 加茂 けいこ 恵 子	心と体の両方からリラックスが出来る体の使い方と休め方をお伝えします。歪みを作らない姿勢の作り方、固まった筋肉の修復方法で血行促進しましょう。
68	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ	水泳指導・水上安全と救急心肺蘇生法(AED使用)	平日19時～21時 土日9時～17時 19時～21時 *場所は特記事項へ	特になし	水泳指導は屋内外プール。水上安全等の救急講義は体育館や講堂などの広い場所(人数による)	・講師料(2時間程度)3,000円 ・材料費 ・救急の場合、キューマスク200円/個	そね 菅根 まさあき 正 明	初心者から競技選手までの指導と、育成。水上安全における救急と救助、蘇生法(AED使用)。
69	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ	生涯学習	静岡県内 いつでも	子どもから高齢者	いつでもどこでも誰もが楽しめるニュースポーツ「ディスコン」を普及しています。	交通費実費、 材料実費	ふじた あきお 藤 田 秋 夫	中高齢者の健康生きがいがづくりから子育て支援まで広い層の皆さんと楽しんで生涯学習ができます。森づくりを通して青少年育成事業も行います。
70	0402	スポーツ・健康	体力の増進	地域活動、福祉活動、生きがい作りの講座	応相談、どこでも	小人～大人		1時間5,000円	あおの ひろこ 青 野 宏 子	スポーツ、レクリエーションを通して、生涯における健康づくりや生きがいがづくりのお手伝いをします。
71	0402	スポーツ・健康	体力の増進	健康体操・親子体操・ダンベル体操・リズム体操、ストレッチ・エアロビクス、児童体操、幼児体操、トランポウォーク	平日の午前、夜19時位～ 要相談(2～3時間程度の時間なら午後も可) 市内	幼児～高齢者		講師料5,000円(予算に応じて要相談)	いちかわ しおり 市 川 志 織	依頼を受けた時点で、人数・年齢層・目的に合わせた指導が可能です。三度の出産を経て、産後ママのエクササイズ・マタニティビクス・15分程度のベビーマッサージなどの指導も可能。親子体操の幅も広がりました。
72	0402	スポーツ・健康	体力の増進	高齢者の筋力づくり・転倒予防トレーニング・健康体操・ストレッチ	応相談	中高齢者			いとう れいこ 伊 藤 玲 子	健康体操(中高齢者)・・・いつでもどこでも誰でもできる体操。楽しく体を動かします。(体幹深部筋のトレーニング、ストレッチ等)

No.	コード	分野	分野	講座の内容	時間 会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
73	0402	スポーツ・健康	体力の増進	歪みを作らない体の使い方・休め方。筋肉修復方法・体操法・ストレッチ	市内 応相談	幼児～高齢者 人数、応相談	和室・カーペット敷きが理想です。バスタオル又はヨガマット使用。汗ふきタオル、水(トリン)持参下さい	講師料5,000円 (1時間)	かも けいこ 加茂 恵子	心と体の両方からリラックスが出来る体の使い方と休め方をお伝えします。歪みを作らない姿勢の作り方、固まった筋肉の修復方法で血行促進しましょう。
74	0402	スポーツ・健康	体力の増進	トランポウォーク・健康体操・レクリエーション・練功(中国ストレッチ)	応相談	親子・子ども・大人・お年寄りの方		講師料5,000円	きたがわ みさち 北川 美幸	トランポウォークは、膝・腰に負担をかけずにミントランポリンの上でウォーキングする有酸素運動。リズムに乗って楽しく脂肪を燃やしましょう！他、親子体操、レクリエーションゲームは笑いすぎてお腹がよじれるかも…
75	0402	スポーツ・健康	体力の増進	体カづくり ・トリム体操 ・転倒防止 ・トランポウォーク ・ニュースポーツの紹介・指導	月・木曜…午前、夜間、土・日曜…昼間 なるべく市内	不問			くわばら さだこ 桑原 貞子	いつでも、どこでも、誰でもできる簡単な体操、ニュースポーツ、レク、ダンス、ゲームなど色々なものを取り入れて楽しく行う。
76	0402	スポーツ・健康	体力の増進	シニア健康体操/ピラティス、ヨガ、体幹トレーニング/リズムダンス、エアロビクス、ダンスコダンス	平日:9時～15時 土日:応相談	シニア体操→シニア、ピラティス・ヨガ・体幹トレーニング→20歳以上、リズムダンス→小学生～シニア		講師料5,000円 (1時間～1時間半)	こばやし わかこ 小林 和佳子	体と心の、健康増進のために、安心安全で効果的に楽しく体を動かしていきます。参加して下さる年齢や目的に合わせて講座をプログラムいたします。
77	0402	スポーツ・健康	体力の増進	モダンバレエ・リズムダンス・ストレッチ		小学生～成人			社会教育課へ 問い合わせ 0547-36-7962	一般の方には、自分の体に興味を持ち、楽しく体を動かしながら病気を予防し、子どもたちには、音楽にあわせて体を動かす楽しさを、感じてほしいと思います。
78	0402	スポーツ・健康	体力の増進	水泳指導・水上安全と救急心肺蘇生法(AED使用)	平日19時～21時 土日9時～17時 19時～21時 *場所は特記事項へ	特になし	水泳指導は屋内外プール。水上安全等の救急講義は体育館や講堂などの広い場所(人数による)	・講師料(2時間程度)3,000円 ・材料費 ・救急の場合、キューマスク200円/個	そね まさあき 曾根 正明	初心者から競技選手までの指導と、育成。水上安全における救急と救助、蘇生法(AED使用)。
79	0402	スポーツ・健康	体力の増進	「股関節まわしダイエット」習得と「正しい歩き方」	市内 平日 1.5時間	小学生以上	体操の出来る場所を確保して下さい	講師料 税込6,000円(1.5時間程度) テキスト代 税込500円	たむら しょうじ 田村 章二	宝島社「股関節まわしダイエット」を覚えて、健康ダイエットしましょう！歩き方が悪ければ、ひざや股関節に負担がかかります。
80	0402	スポーツ・健康	体力の増進	軽スポーツ レクリエーション 野外活動 健康体操 介護予防運動	夜間を除き相談可 市内及び近隣市町	乳幼児以外	トランポウォークの場合は受講者側でミントランポリン(器具)用意※ミントランポリンはスポーツ課へ問合せ	対象により相談有	てらだ ひろこ 寺田 弘子	とにかく体を動かすことが好きです。教え、教えられながら、共に健康づくりに参加できることを幸せに思います。
81	0402	スポーツ・健康	体力の増進	ヨーガ・呼吸にあわせてストレッチ体操(初心者から一般、マタニティから育児ママ、高齢者)	平日10～15時くらいの間(その他相談) 島田市内(川根、金谷地区希望)	初心者、マタニティから育児ママ、一般、高齢者	レッスン時間60～90分(マタニティは60分) マット、音楽デッキ使用	講師料5,000円(交通費含む) (60～90分)	ひろの けいこ 廣野 啓子	目的にあわせてやさしいヨーガ。ゆったりとした呼吸。笑顔で楽しみましょう！

No.	コード	分野	分野	講座の内容	時間 会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
82	0402	スポーツ・健康	体力の増進	3B体操 (3B体操の手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをします。対象者に合わせて遊び感覚でさまざまな運動を楽しみます。)	9:00～16:00 島田市、近郊	・へびーとお母さん ・成人女性 ・おやこ(未就園児・園児) ・園児、小学生		5,000円程度	みづたに さえ 水谷 小枝	3B体操は赤ちゃんからお年寄りまで、みんなで楽しめる健康体操です。3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで心も体も健康になり、親子の会話や地域のふれあい作りにも役立ちます。 (中高年体操、高齢者体操、障がいを持つ人の体操もあります。)
83	0402	スポーツ・健康	体力の増進	スポーツ(武術太極拳)	市内 平日:10時～12時/14時～16時 夜間(水曜日)19時～21時	成人の男女		講師料5,000円 (2時間程度)	もちつき やすお 望月 康男	身体の中に隠れている不思議な「力」を見つけてみませんか。身体をゆっくり動かす運動ですが健康や集中力の増進、ストレス解消にどうでしょうか。
84	0402	スポーツ・健康	体力の増進	「正しい姿勢、歩き方、笑顔のつくり方」、「運動(ストレッチ、有酸素、筋トレ)」、「リンパケア」、「身体に負担のかからない正しい歩き方、美しい歩き方」、「身体に負担のかからない正しいハイヒールの歩き方」、「小顔と笑顔をつくるセルフケア講座」、「10歳若返るストレッチとウォーキング」、「印象UPする美姿勢ウォーキング」	平日・土日OK 応相談 9:00～21:00  静岡を中心に活動 出張で浜松・東京 島田～三島まであり	小学生以上	学校の教室ほどの広さがあると良い。 定員20名程度(部屋によって変わる)	講師料5,000円 (1時間)	やまもと あゆ 山本 愛癒	運動・姿勢・歩き方を伝えるのはもちろん、ウォーキングレッスンを行なうことで、「明日からまた頑張ろう!!」と元気になり、人生を楽しむ方が少しでも増えてほしいという想いと、「いくつになっても美しく健康でいたい」方のお役に立てるよう活動を広げております。  【持ち物】 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、シューズ
85	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	健康体操・親子体操・ダンベル体操・リズム体操、ストレッチ・エアロビクス、児童体操、幼児体操、トランポウォーク	平日の午前、夜19時位～ 要相談(2～3時間程度の時間なら午後也可) 市内	幼児～高齢者		講師料5,000円 (予算に応じて要相談)	いちかわ しおり 市川 志織	依頼を受けた時点で、人数・年齢層・目的に合わせた指導が可能です。三度の出産を経て、産後ママのエクササイズ・マタニティピクス・15分程度のベビーマッサージなどの指導も可能。親子体操の幅も広がりました。
86	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	高齢者の筋力づくり・転倒予防トレーニング・健康体操・ストレッチ	応相談	中高齢者			いとう れいこ 伊藤 玲子	健康体操(中高齢者)…いつでもどこでも誰でもできる体操。楽しく体を動かします。(体幹深部筋のトレーニング、ストレッチ等)
87	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	ラフター(笑う)ヨガ 笑うことにより健康促進、免疫力アップ、ストレス発散等	市内	どなたでも	畳かじゅうたんの場所		うえまつ あきこ 植松 暁子	むずかしいポーズはとりません。笑って手拍子をとってかけ声をかけてください。声を出し大笑いすることでストレスを発散させ元気になるります。
88	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	歪みを作らない体の使い方・休め方。筋肉修復方法・体操法・ストレッチ	市内 応相談	幼児～高齢者 人数、応相談	和室・カーペット敷きが理想です。バスタオル又はヨガマット使用。 汗ふきタオル、水(トリン)持参下さい	講師料5,000円 (1時間)	かも けいこ 加茂 恵子	心と体の両方からリラックスが出来る体の使い方と休め方をお伝えします。歪みを作らない姿勢の作り方、固まった筋肉の修復方法で血行促進しましょう。
89	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	トランポウォーク・健康体操・レクリエーション・練功(中国ストレッチ)	応相談	親子・子ども・大人・お年寄りの方		講師料5,000円	きたがわ みさち 北川 美幸	トランポウォークは、膝・腰に負担をかけずにミニトランポリンの上でウォーキングする有酸素運動。リズムに乗って楽しく脂肪を燃やしましょう! 他、親子体操、レクリエーションゲームは笑いすぎてお腹がよじれるかも…
90	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	・仲間づくり(楽しい遊び、ゲームで楽しく、レクリエーションダンス、パラスホール体操) ・女性の生き方・仲間づくり ・高齢者の生きがいのためのふれあい ・子育て	全日可・夜間も可 市内・市外も可	小学生～高齢者	女性の生き方、高齢者の生きがいがい、子育ては、男女を問わずご希望の場所で話し合いをしながら講演	講師料5,000円	こいけ さちこ 小池 幸子	<仲間づくり・遊び・レクリエーション> 思いっきり体を動かしたり、ふれ合ったりしながら、笑顔になって、元気になって、生き生きと心も体もリフレッシュしましょう。 <女性の生き方・仲間づくり、高齢者、子育て> あなたが、輝く時ってどんな時? みんなでいきいきとできる元気の基をさがしましょう。

No.	コード	分野	分野	講座の内容	時間 会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
91	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	アロマセラピー(香の癒し) (日本ホリスティックアロマセラピー協会島田校主宰)	応相談	20歳以上	材料費・会場費要	講師料5,000円(90分程度)、 材料費(内容により200円くらい)	こばやし 利枝子 りえこ	母親学級等でアロマセラピーの紹介を致します。香りによって嗅覚に刺激を送ることで免疫力を高めたり、脳にプラスホルモンを送る体験をして見ましょう♪ 香り(アロマ)を取り入れた呼吸法体験、香りのペンダント作り、ルームスプレー作り、手浴・足浴体験など、親子ペアのアロマセラピーも可です。
92	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	シニア健康体操/ピラティス、 ヨガ、体幹トレーニング/リズムダンス、エアロビクス、ディスコダンス	平日:9時~15時 土日:応相談	シニア体操→シニア、ピラティス・ヨガ・体幹トレーニング→20歳以上、リズムダンス・エアロ・ディスコダンス→小学生~シニア		講師料5,000円(1時間~1時間半)	コバヤシ 和佳子 ワカコ	体と心の、健康増進のために、安心安全で効果的に楽しく体を動かしていきます。参加して下さる年齢や目的に合わせて講座をプログラムいたします。
93	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	セルフマッサージ法、ベビーマッサージ (リフレクソロジー、ヘッドスパ、ハンドマッサージ、アロマセラピー、リンパ)	市内	どなたでも	内容により教材費必要	講師料5,000円、教材費200円程度	さわやま 雅乃 まさの	サロンで施術しているリフレ・ヘッドスパ・ハンドマッサージ・リンパマッサージ等の本格的な癒しの手技を紹介。学びながらも癒されていたいただけます。
94	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	モダンバレエ・リズムダンス・ストレッチ		小学生~成人			社会教育課へ 問い合わせ 0547-36-7962	一般の方には、自分の体に興味を持ち、楽しく体を動かしながら病気を予防し、子どもたちには、音楽にあわせて体を動かす楽しさを、感じてほしいと思います。
95	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	アロマセラピー講座	市内 月曜日、土曜日(土曜日は要確認) ※その他日時は応相談	どなたでも(学生さんは中学生以上)		講師料 5,000円(2時間程度) 材料費1,000円以内(内容によります)	すずき 理絵子 りえこ	アロマセラピーのやさしい香りは、毎日の忙しさで疲れた心や身体をそっと包み、癒してくれます。アロマセラピーを体験しながら、元気になりましょう!アロマセラピーの基礎知識から、精油本来のもつエネルギーについても、実習を通して楽しく学んでいきます。
96	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	水泳指導・水上安全と救急心肺蘇生法(AED使用)	平日19時~21時 土日9時~17時 19時~21時 *場所は特記事項へ	特になし	水泳指導は屋内外プール。水上安全等の救急講義は体育館や講堂などの広い場所(人数による)	・講師料(2時間程度)3,000円 ・材料費 ・救急の場合、キューマスク200円/個	そね まさあき まきあき 曾根 正明	初心者から競技選手までの指導と、育成。水上安全における救急と救助、蘇生法(AED使用)。
97	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	「股関節まわしダイエット」習得と「正しい歩き方」	市内 平日 1.5時間	小学生以上	体操の出来る場所を確保して下さい	講師料 税込6,000円(1.5時間程度) テキスト代 税込500円	たむら しょうじ しょうじ 田村 章二	宝島社「股関節まわしダイエット」を覚えて、健康ダイエットしましょう!歩き方が悪ければ、ひざや股関節に負担がきます。
98	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	アロマセラピー	平日 13~15時、19~21時 市内ならどこでも	男性・女性は問わない。		材料費・会場費必要。 講師料3,000円(1時間半程度) 材料費3,000円以内(6回コース)、700円以内(1回コース)	たむら ひろこ ひろこ 田村 妃呂子	日常生活に精油を使いながら植物の香りの深さを感じて心や身体をリラックスする時間を過ごします。 植物の優しい香りに包まれて、身体や心の疲れを軽くし、ストレスと上手につきあう癒しの時間を過ごしてみましよう。
99	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	軽スポーツ レクリエーション 野外活動 健康体操 介護予防運動	夜間を除き相談可 市内及び近隣市町	乳幼児以外	トランポウークの場合は受講者側でミトランポリン(器具)用意※ミトランポリンはスポーツ課へ問合せ	対象により相談有	てらだ ひろこ ひろこ 寺田 弘子	とにかく体を動かすことが好きです。教え、教えられながら、共に健康づくりに参加できることを幸せに思います。

No.	コード	分野	分野	講座の内容	時間 会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
100	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	ヨーガ・呼吸にあわせたストレッチ体操(初心者から一般、マタニティから育児ママ、高齢者)	平日10～15時くらいの間(その他相談) 島田市内(川根、金谷地区希望)	初心者、マタニティから育児ママ、一般、高齢者	レッスン時間60～90分(マタニティは60分)マット、音楽デッキ使用	講師料5,000円(交通費含む)(60～90分)	ひろの 廣野 啓子	目的にあわせたやさしいヨーガ。ゆったりとした呼吸。笑顔で楽しみましょう!
101	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	中高年のためのストレス快楽講座 明るい家庭を築く講座	いつでも可 どちらでも可	中高齢のための社会学級、母性講座、生き生き学級等	10～60名位の講座形式 カウンセリングはご家族単位で	講師料5,000円(2時間程度)	みやじま かつみ 宮島 克実	中高年になるとそれぞれ“自分”が頑固に表れトラブルも多くなります。そこでお互いを理解しあって豊かな人生を送る方法をお伝えします。“夫と妻”“親と子”ひとり一人の個性を「生年月日統計論」をベースにひもときお伝えします。
102	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	子育て支援講座 お母さんのためのストレス快楽講座	いつでも可 どちらでも可	子育てのための講演(10～50人)	10～60名位の講座形式 カウンセリングはご家族単位で	講師料5,000円(2時間程度)	みやじま かつみ 宮島 克実	「どうしてあなたはいつもそうなの!」そんなお母さんのログセが子どもさんの心を傷つけているとしたら…人は誰もが生まれつきの素晴らしい素質を持っています。それを生年月日からひもといていきます。母子さんの生年月日を記入してお申し込み下さい。赤ちゃんや子どもが一番好きなものは…お母さんの笑顔です。お母さんがいつもおだやかな心でいられるように、ストレスを快笑しましょう。
103	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	認知症予防講座「アロマの香りで脳の若返りを!」	いつでも可 どちらでも可	あらゆる勉強会の方に	10～60名位の講座形式 カウンセリングはご家族単位で	講師料5,000円(2時間程度)	みやじま かつみ 宮島 克実	ある国立大学の医学博士が、「アルツハイマー型認知症の予防と改善にラベンダーなどの4つの香りを嗅ぐだけで非常に有効である」事を発表しました。実際にその香りを楽しみながら、脳の若返りを提案いたします。
104	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	シニアリトミック(脳も身体も活きいき健康づくり) 子どものリトミック(親子で楽しくリトミック)	平日10時～12時、13時～15時	男女・年齢問わず	市内どこでも	講師料5,000円	もりかわ 森川 恭子	音を楽しみながら、脳の活性化に挑戦。リズムにふれながら心身健康の維持を目指しましょう。音の心地良さに気づいてみませんか? 心肺機能強化、筋肉衰え予防、精神健康の向上を目指します。
105	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復	「正しい姿勢、歩き方、笑顔のつくり方」、「運動(ストレッチ、有酸素、筋トレ)」、「リンパケア」、「身体に負担のかからない正しい歩き方、美しい歩き方」、「身体に負担のかからない正しいハイヒールの歩き方」、「小顔と笑顔をつくるセルフケア講座」、「10歳若返るストレッチとウォーキング」、「印象UPする美姿勢ウォーキング」	平日・土日OK 応相談 9:00～21:00 静岡を中心に活動 出張で浜松・東京 島田～三島までもあり	小学生以上	学校の教室ほどの広さがある と良い。 定員20名程度 (部屋によって変わる)	講師料5,000円(1時間)	やまもと 山本 愛癒	運動・姿勢・歩き方を伝えるのはもちろん、ウォーキングレッスンを行なうことで、「明日からまた頑張ろう!!」と元気になり、人生を楽しむ方が少しでも増えてほしいという想いと、「いくつになっても美しく健康でいたい」方のお役に立てるよう活動を広げております。  【持ち物】 水分補給用飲み物、汗拭きタオル、シューズ