

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
1	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ(競技水準の向上を目的とするもの)	テニス	島田市内	平日19時～21時	不問	テニスコートの借用が必要	<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)、テニスコート借用量、ボール代別途	カガ ヨシロウ 加賀 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。
2	0401	スポーツ・健康	競技スポーツ(競技水準の向上を目的とするもの)	生涯学習を通じた健康生きがいづくり活動 ニュースポーツ「ディスコン」の普及による体づくり	静岡県内	いつでも	子供～高齢者	ニュースポーツ「ディスコン」による体験等は、5m×10mのフロアの確保	交通費実費 材料費	フジタ アキオ 藤田 秋夫	人生100年時代を迎え、子供から高齢者まで世代を越えた交流により社会活動に参加しよう。
3	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	山歩きの基礎知識から実践まで	島田市、近郊	土日(時間は応相談) 机上講習1～2時間 実践講習3～5時間	自然の中を歩くことが好きな方などたでも	机上講習用の貸部屋(小)を確保してください	講師料5,000円	スズキ ヒロキ 鈴木 寛生	山歩きには、登る楽しみ、観察する楽しみ、眺める楽しみ、そして食べる楽しみと魅力が盛りだくさん！健康と体力の維持を目的に始めてみませんか。
4	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	1人で楽しめる社交ダンスエクササイズ	島田市内	平日13時～17時	50歳以上	持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル	講師料 8,000円	アライ フブコ 新井 脩予	1人で社交ダンスのリズムに乗り、楽しく体を動かせば気分もアップ。体力増進へとつながり、心身ともに健康を保ちましょう。
5	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	福祉レクリエーション 地域ふれあい健康体操	島田市内	午前9:00～午後5:00	中高年から高齢者	カセットデッキ 和室でも可	講師料5,000円	コイケ サダコ 小池 幸子	心が元気になるレクリエーションをみなさんと笑顔いっぱい元気いっばいでふれあいましょう！ うた体操や脳トレで元気になってストレスを吹き飛ばしましょう！
6	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ハワイアンフラ(フラダンス)	島田市内	応相談	成人女性		応相談(人数による)	ジュン アカラ トモリ	ハワイアンミュージックに合わせて、メッセージを伝えます。歌の内容や動きの意味を知って、よりハワイアンフラを楽しみましょう。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
7	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	成人、高齢者のストレッチ、筋トレ、ヨガ、音楽を使った認知症予防や、親子体操、キッズの体操教室等	島田市、焼津市、藤枝市	基本は9時から17時までですが、応相談	未就学園児から高齢者まで	その都度変わります	1講座5,000円以上	ミモト ナミコ 味元 菜美子	子供から大人まで、皆さまと楽しい時間を一緒に過ごせる事を大切にしていきます！
8	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ディスコダンス、介護予防体操	島田市、焼津市、藤枝市、静岡市	平日9時～16時 夜、週末は応相談	18歳以上		講師料4,000円	コバヤシ ワカコ 小林 和佳子	健康や体力維持を楽しく明るく笑顔でやっていきましょう。
9	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	健康体操 (ストレッチ、筋カトレーニング、脳トレ等)	島田市内	平日	高齢者		話し合い	イトウ レイコ 伊藤 玲子	家ですぐできるストレッチ、筋・脳トレ。仲間と楽しくできるタオル体操、曲に合わせて体を動かす体操など。
10	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ヨガ、エアロビクス	島田市、藤枝市、焼津市	月曜～土曜 9時30分～17時	成人男女		講師料6,000円(1時間半)	インガミ アツコ 石上 温子	気持ちよく呼吸をし、自律神経の乱れを整え凝り固まった身体をムリなく自分のペースでほぐしていきます。
11	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	中国武術・太極拳を使って自分に合ったペースで運動します。 初心者から経験者まで楽しめるほか、「大会に出場」、「生涯スポーツとして」、「護身術として」などいろんな目標をもって取り組むことができます。	島田、焼津、藤枝、吉田、牧之原、榛原、相良、菊川、掛川	水曜夜間 金曜・土曜13:00～15:00 日・祝日応相談	子供からお年寄りまでどなたでも		講師料5,000円(2時間程度)	ナカノ レイ 中野 礼央	中国武術・太極拳で楽しく運動しましょう。 おじいちゃんの健康体操と言われた太極拳も今では立派な競技スポーツに進歩して、年齢問わず全国的に人気上昇中です。 子供には武術太極拳を通して「姿勢が良くなる」、「体力がつく」といった身体面の向上だけでなく、礼儀・道徳が身につくなど精神面も向上します。 大人は、無理なく前進運動を行うことができ、腰痛や肩こりなどの予防・改善や、身体機能低下の防止に効果的です。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
12	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ジャズダンス、HIPHOPダンス(大人)	島田市、静岡市、藤枝市 牧之原市、掛川市、焼津市	9時～17時 曜日 応相談	子育て中のママ(子連れレッスン、託児付き可能)男女問わずダンスをやってみたい方、初めてみたい方、幼稚園以上の子供たち	コロナ対策として換気できる会場で、会場の広さで人数制限の上限を決めさせていただきたいです。大人対象のクラスは受講者の方もマスク着用必須とさせていただきます。小学校以下の受講者を対象にするクラスについてはレッスン中はマスクなしも考えています。相談させていただきます。	5,000円以上	カワラサキ アユミ 河原崎 愛弓	音楽に合わせてストレッチをしたり体を動かすとそれだけでストレス発散になります！心も体もリフレッシュしながら新しい自分発見してみませんか？始めてみたいけどきっかけがない方の入り口になればうれしいです。
13	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ストレッチ&リズムダンス	島田市、静岡市、藤枝市 牧之原市、掛川市、焼津市	9時～18時 曜日 応相談	子育て中のママ(子連れレッスン、託児付き可能)男女問わずダンスをやってみたい方、初めてみたい方、幼稚園以上の子供たち	コロナ対策として換気できる会場で、会場の広さで人数制限の上限を決めさせていただきたいです。大人対象のクラスは受講者の方もマスク着用必須とさせていただきます。小学校以下の受講者を対象にするクラスについてはレッスン中はマスクなしも考えています。相談させていただきます。	5,001円以上	カワラサキ アユミ 河原崎 愛弓	音楽に合わせてストレッチをしたり体を動かすとそれだけでストレス発散になります！心も体もリフレッシュしながら新しい自分発見してみませんか？始めてみたいけどきっかけがない方の入り口になればうれしいです。
14	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	ヨガ(癒しのヨーガ)	島田、藤枝、牧之原、伊豆	10:00～13:00 17:00～20:00	どなたでも(男女共に)	畳のお部屋希望です。	講師料5,000円+交通費	オサダ 長田 ひとみ	日頃の緊張やストレスで呼吸が浅くなったり、体が強張ったりしていませんか？ご自身の内側に意識を向け、心と体が満たされていくのを体感しましょう。
15	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	体の免疫を高めるリンパケア。自宅でもできる簡単フェイスリンパを教えます。リンパの基礎知識についてもお話しします。	島田市内、静岡県中部	平日、土曜日可能 9時～16時まで	成人女性	定員20名まで 少人数でも可 机とイス、ホワイトボードか黒板がある部屋	1講座5,000円 細かいことは応相談	アマノ サオリ 天野 早央里	自分の心と体が元気でいられるように、免疫力を上げるセルフリンパケアを学びませんか？自宅で簡単に出来るフェイスリンパを教えます。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
16	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	心と身体を整える体操。自分の心身に向き合い健康で笑顔溢れる日々を過ごすための時間	島田市内、静岡県内	要相談	どなたでも要望に応じます。 学生はヨガ・ピラティス・シナプソロジー・リズムダンスがおすすめ 中高老年期、体操が苦手な方	会場・メニューによってはヨガマットが必要 飲み物持参	講師料5,000円より別途交通費	ヤマダ 山田 としみ	参加者の声を聴きながら心と身体のバランスを整え自律神経、自然治癒力の働きを高めていきます。 どなたでも安心してできます。ダイエットのためのハードトレーニングも可能です。
17	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	健康講座では、看護師ならではの理論に沿った健康法、体操を座学と実践を通してお届けします。 アドラー心理学「勇気づけ講座」では、実際にワークを行いながら心を軽くし、より良いコミュニケーション方法を学んでいきます。	指定なし	土、日曜日 終日	子どもからお年寄りまで	体操できる服装	講師料5,000円(2時間程度)	コテラ マリコ 小寺 満里子	今を笑顔で暮らしていくためには心身ともに健康でいることが大事。 持病があっても関係ありません。前を向いて明るい毎日を目指しましょう。 きっと心も体も軽くなるはずですよ。
18	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	アロマセラピー アロマの香りを楽しむ。香りを日常生活に取り入れた実習もします。	島田市内	平日 10時～12時 13時～15時	成人		講師料5,000円(2時間程度)	タムラ ヒロコ 田村 妃呂子	ストレス社会の中で優しく生きていくためにアロマの香りに包まれて、まず自分に優しくなることから始めてみませんか。
19	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	成人、高齢者のストレッチ、筋トレ、ヨガ、音楽を使った認知症予防や、親子体操、キッズの体操教室等	島田市、焼津市、藤枝市	基本は9時から17時までですが、応相談	未就学園児から高齢者まで	その都度変わります	1講座5,000円以上	ミモト ナミコ 味元 菜美子	子供から大人まで、皆さまと楽しい時間を一緒に過ごせる事を大切にしていきます！
20	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	初心者向けヨガ 心身のリラクセスと、体力アップを目指します	島田市、焼津市、藤枝市 応相談	平日9時～13時 応相談	小学生以上からお年寄りまで	ヨガマット用意 定員20人～30人	5,000円(1.5時間程度)	ナルオカ ユリカ 成岡 由吏香	日常で凝り固まった筋肉をほぐしたり、使わない筋肉を伸ばすことでリラックス効果があります。また、弱まった筋肉を鍛えることで元気に健康的な体を目指します。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
21	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ディスコダンス、介護予防体操	島田市、焼津市、藤枝市、静岡市	平日9時～16時 夜、週末は応相談	18歳以上		講師料4,000円	コバヤシ ワカコ 小林 和佳子	健康や体力維持を楽しく明るく笑顔でやっていきましょう。
22	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	セルフリンパ(リンパについて説明・施術方法、実技)	島田市内	月曜以外 10時～16時	成人からお年寄り		5,000円(2時間半)	サイトウ ユキミ 斎藤 享美	セルフリンパを始めて、健康で元気な毎日を過ごしましょう。
23	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	健康維持、親子ふれあい、美容、ストレス解消のためのヨガ ストレッチ、体操(イス可能)、呼吸法、マタニティヨガ	島田市内	日中 (浜松から出発して間に合う時間)	一般男女、妊婦さん(マタニティヨガ)、母子(親子ストレッチ)、高齢者(イスを使って可能)、学生さん	現在はコロナ対策で会場の広さにより人数制限や、内容も対応しながらとなります。	30分～120分で内容により対応が可能です。	ヒロノ ケイコ 廣野 啓子	今でしたら、心とストレス解消として、学生から高齢者までいやしのやさしいヨガ、呼吸法をお伝えしながら、コロナやウイルスに対する免疫力を上げることに力を入れています。
24	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	アロマセラピー講座	島田市内	月曜～土曜 詳細日時は応相談	中学生以上		講師料5,000円程度 材料費	スズキ リエコ 鈴木 理絵子	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。
25	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	健康講座(コロナストレス快笑講座)	志太榛原地区	いつでも	シニア世代 子育て世代		講師料5,000円(1.5～2時間)	ミヤジマ カツミ 宮島 克実	コロナ時代を楽しく元気に前向きに過ごす知恵を「心と身体と絆」をテーマにお伝えします「あいうへ体操」でお顔リフレッシュ！
26	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラクゼーション等)	ラフターヨガ(笑いヨガ)	島田市内、又は近隣	日中 (なるべく昼間)	年齢不問		基本的に1人1時間500円	フエマツ アキコ 植松 暁子	笑って笑ってストレス発散。笑いは副作用のない薬。免疫力アップ、脳トレでいつまでも若々しく。冗談抜きに笑う。そう、作り笑いからスタート。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	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)
27	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	指ヨガ 手を刺激することで、脳を活性化させ、身体の不調を改善させます。不眠やうつ症状にも効果あります。	静岡県中部	応相談	成人		講師料5,000円(2時間程度)	ナカダ ミツヨ 中田 光代	長年の肩や膝の痛みが、あっという間に改善された症例多数。手技さえマスター出来れば、セルフケアできます。
28	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	テーマを決めてのセミナー開催 (お口に関する健康に関して)	島田市内	火曜・水曜 13時～15時	小児～高齢者	内容に応じて、流しのある部屋を用意していただく場合があります	基本無料 必要に応じて材料費をいただきます	ミヤチ カナ 宮地 加奈	日頃、歯科医院や生活に対してのお困りごとをお話してもらうことで、お悩みを「すっきり」させて生き生きとした健康な生活を送りませんか？ まずは、食の入り口のお口の健康から元気になりましょう！
29	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	動物を通して世界を見てみよう！	市内または動物園水族館があるところへの研修等		小学生以上 状況により乳児連れも可能	状況によっては他講師と一緒に調理室使用希望	講師料5,000円 1日かかる場合は別途相談 材料費は実費	イケガヤ 池ヶ谷 ゆり	小さいころからなぜか動物に好かれている霊長目ヒト科ヒトです！ いつもなにげなく見ていた動物についていろいろ見て、聞いて、世界を広げてみませんか？