

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	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ①肩こり 更年期、認知症、健康トラブル 予防とマッサージ ②食育 体は食べものでできてる ③脳、身体のリラックス法 ④子育てのヒント 子供の強み ⑤相性の相関法則 人間関係 ⑥顔相 美肌と身体につながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要で 定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	アサハラヒサコ 浅原 寿子	2020/7/15 ストレス解毒リラクセス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。
2	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	エアロビクス	島田市内、藤枝市、焼津市	平日、土日可 応相談 9時～15時	18歳以上 お子様連れのお母さまも参加可能	定員30名、水分、タオル	講師料5,000円	オオハタユキ 大畑 裕希	初級のエアロビクスです!簡単なステップを組み合わせさせて気持ち良く体を動かしていきます。有酸素運動で体力upや筋力upに繋げてリフレッシュしましょう!はじめての方、運動が苦手な方にもお勧めです。
3	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	ストレッチポール	島田市内、藤枝市、焼津市	平日、土日可 応相談 9時～15時	18歳以上 お子様連れのお母さまも参加可能	参加人数によってはストレッチポールのツールの貸し出しが可能な施設が良いです。(講師と応相談)	講師料5,000円	オオハタユキ 大畑 裕希	ストレッチポールの上に仰向けに寝て行うエクササイズです!筋を緩め、身体の歪みを解消します。肩凝りや姿勢改善など…体のバランスを整えながらリラクセスしましょう!はなたにも簡単に取り組んで頂けます。
4	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	健康のためのヨガ お母さんのための骨盤調整ヨガ 自律神経を整えるヨガ リラクセスヨガ	島田市、藤枝、焼津、榛原	平日、土日(応相談) 時間 9時～16時	子連れのお母さん対象 ～年配の方	ヨガマットなどがある場所 またはヨガマット持参、飲み物、タオル	講師料5,000円、交通費(要相談)	ナルオカユリカ 成岡 由吏香	お母さんからシニアまで体と心を整えて健康で元気に過ごせる体力作りを一緒にめざしましょう!

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)
5	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	①地域コミュニティ活動の推進②生きがいづくり活動について③高齢者の自立、自己実現に向けた社会活動への参加支援④スポーツ、健康/ニュースポーツ、ディスコンによる健康づく⑤文化、芸術/趣味、特技活かした生きがいづくりや仲間づくり	要、相談	静岡県中部地域	小学生～高齢者		講師料は、随意、交通費実費 材料費、(必要な場合は実費)	フジタ アキオ 藤田 秋夫	①楽しみながら、自然に運動をする健康づくり②認知機能を改善するふまねっと運動③読み書き計算による脳の活性化「脳の健康教室」で中高齢者の健康と仲間づくりを支援します。
6	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	本の読み聞かせ	島田市	平日、土曜日、9:00～17:00	小学生以上		ボランティア	ホッタ キョウコ 堀田 恭子	子供たちに本の読み聞かせをすることでもっと本に興味を持って貰いたい。
7	0201	社会活動	地域活動(コミュニティ活動等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！幾つになっても、お口から食事を。
8	0202	社会活動	福祉活動(生活支援、ボランティア等)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ①肩こり 更年期、認知症、健康トラブル 予防とマッサージ ②食育 体は食べものでできる ③脳、身体のリラックス法 ④子育てのヒント 子供の強み ⑤相性の相関法則 人間関係 ⑥顔相 美肌と身体つながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要で 定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	アサハラヒサコ 浅原 寿子	ストレス解毒リラックス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。
9	0202	社会活動	福祉活動(生活支援、ボランティア等)	健康のためのヨガ お母さんのための骨盤調整ヨガ 自律神経を整えるヨガ リラックスヨガ	島田市、藤枝、焼津、榛原	平日、土日(応相談) 時間 9時～16時	子連れのお母さん対象～年配の方	ヨガマットなどがある場所 またはヨガマット持参、飲み物、タオル	講師料5,000円、 交通費(要相談)	ナルオカユリカ 成岡 由吏香	お母さんからシニアまで体と心を整えて健康で元気に過ごせる体力作りを一緒にめざしましょう！
10	0202	社会活動	福祉活動(生活支援、ボランティア等)	①地域コミュニティ活動の推進②生きがいづくり活動について③高齢者の自立、自己実現に向けた社会活動への参加支援④スポーツ、健康/ニュースポーツ、ディスコンによる健康づく⑤文化、芸術/趣味、特技活かした生きがいづくりや仲間づくり	要、相談	静岡県中部地域	小学生～高齢者		講師料は、随意、交通費実費 材料費、(必要な場合は実費)	フジタ アキオ 藤田 秋夫	①楽しみながら、自然に運動をする健康づくり②認知機能を改善するふまねっと運動③読み書き計算による脳の活性化「脳の健康教室」で中高齢者の健康と仲間づくりを支援します。

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)	
11	0202	社会活動	福祉活動(生活支援、ボランティア等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。		仕事であれば夜間帯でお願いします。平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクト使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！幾つになっても、お口から食事を。
12	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ①肩こり更年期、認知症、健康トラブル予防とマッサージ ②食育 体は食べものでできてる ③脳、身体のリラックス法 ④子育てのヒント 子供の強み ⑤相性の相関法則 人間関係 ⑥顔相 美肌と身体つながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要で定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	アサハラヒサコ 浅原 寿子	ストレス解毒リラックス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。	
13	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	・子育て支援:保育士の経験を通してつどいの広場での楽しみ方 ・音楽レクリエーション:福祉レクリエーション、高齢者向け歌、手遊び、歌体操、ゲームなど	おおるり市内公民館・公会堂 藤枝市 清水区 牧の原市	1時間～2時間	子供から高齢者まで		5000円～	オザワ ヤスエ 小澤 康恵	福祉レクワーカーとして、子供から高齢者まで認め合い寄りそえるレクリエーションで、島田市民の健康づくり・元気づくりを笑顔一番で楽しみましょう！！	
14	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	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 サチコ 小池 幸子	心が元気になれ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ぱいふれあいましょう！ 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！	
15	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	健康のためのヨガ お母さんのための骨盤調整ヨガ 自律神経を整えるヨガ リラックスヨガ	島田市、藤枝、焼津、榛原	平日、土日(応相談) 時間 9時～16時	子連れのお母さん対象～年配の方	ヨガマットなどがある場所 またはヨガマット持参、飲み物、タオル	講師料5,000円、 交通費(要相談)	ナルオカユリカ 成岡 由吏香	お母さんからシニアまで体と心を整えて健康で元気に過ごせる体力作りを一緒にめざしましょう！	
16	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	一般向けヨガ リラックスヨガ 高齢者イスヨガ やさしいストレッチ かんたん呼吸法	浜松市、島田市	日中	心と身体の健康維持に興味のある方	イスヨガの イス フィットネス マット等	特になし	ヒロノ ケイコ 廣野 啓子	コロナ禍のストレスや運動不足、高齢者でなくても今後の健康維持として呼吸法やストレッチでリラックスが求められてきています。 環境に合ったヨガが対応しています。	

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)
17	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	①地域コミュニティ活動の推進②生きがいづくり活動について③高齢者の自立、自己実現に向けた社会活動への参加支援④スポーツ、健康/ニュースポーツ、ディスコンによる健康づく⑤文化、芸術/趣味、特技活かした生きがいづくりや仲間づくり	要、相談	静岡県中部地域	小学生～高齢者		講師料は、随意、交通費実費 材料費、(必要な場合は実費)	フジタ アキオ 藤田 秋夫	①楽しみながら、自然に運動をする健康づくり②認知機能を改善するふまねっと運動③読み書き計算による脳の活性化「脳の健康教室」で中高齢者の健康と仲間づくりを支援します。
18	0203	社会活動	生きがい活動(高齢者による活動の支援)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。 平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！ 幾つになっても、お口から食事を。
19	0203	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	子どものリトミック シニアの健康維持や脳トレ音楽療法 (音楽にふれながら、年齢や身体の状態によりそった音楽療法)	島田市内 藤枝市 焼津市	平日 土日可 応相談 9～17時	乳児～シニア		講師料5000円 交通費要相談	モリカワ キョウコ 森川 恭子	乳児からシニアまで心身体そして脳を活性化 健康増進の向上を目指します。 音楽にふれ笑い楽しみながら身体づくりに挑戦♪
20	0204	社会活動	その他(自然クラフト)	木の枝や実を使って動物などをつくるクラフト体験	島田市内	2時間	子供から大人		200円(材料費)	スズキ タケオ 鈴木 武男	