

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	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)	硬式テニス	市内	平日19時～21時	一般男女	テニスコートの借用	6,000円 テニスコート借用量 ボール代別途	健康で快適な生活が送れるようにナイターテニスで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)	中国武術と太極拳	島田、焼津、藤枝、吉田、牧之原、菊川、掛川	要相談	どなたでも可但し、小学生以下の参加(夜間の場合は中学生以下)は保護者の付き添いまたは送迎があると助かります 子連れでの参加大歓迎		講師料5000円(2時間程度)+交通費 1日以上の場合は要相談	中国武術・太極拳は効率よく身体を鍛えられる全身運動です。 伝統的な武術・太極拳の練習で足腰を鍛え、スピード感のあるカンフーで瞬発力をゆったり太極拳で持久力を鍛えると共に、反復練習で精神面も強くなります。
3	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/シアターダンス/ヒップホップ/タップダンス/バーレスクダンス/コピーダンス(J-POP.K-POPなど) ヨガ/キッズダンス/リズムトレーニング/ミュージカル/バレエストレッチ 【文化・芸術分野】 ボイストレーニング/ボーカルレッスン/ミュージカルレッスン(歌、ダンス)	島田市周辺(ご相談ください)	要相談(夜間も可)	どなたでも大歓迎です(未就学児の場合は親同伴でお願いします)		講師料5000円、 交通費 (要相談)	ダンス・歌を始めてみたい方、いろんなジャンルに挑戦してみたい方、リズム感を養いたい方は、運動不足解消で身体を動かしたい方どんな方でも大歓迎です! 日常を更に豊かにするお手伝いのでしたら嬉しいです!
4	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ハートフライズ リズムダンス	平日 応相談	平日 応相談	50才以上	定員10名 個人的に姿勢を直していきます。	月4回(1時間)6000円+税	リズムに乗って楽しく身体を動かせば気分もアップ。 身体の代謝も上がり、筋肉がついて免疫力もアップ。 病気や年齢に負けない身体作りを目指しましょう
5	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	午後のすっきりヨガ ソフトエアロ&プチヨガ	島田市、藤枝市、焼津市	平日、土曜 応相談 時間 9時～17時	成人男女		講師料6000円(1時間～1時間30分程度)	毎日を快適に過ごせるように、エアロビでは楽しく運動不足を解消し、ヨガでは心身共に整えていきます。
6	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	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	初級のエアロビクスです!簡単なステップを組み合わ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。
7	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	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ックスしましょう! どなたにも簡単に取り組んで頂けます。

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	その他(講師からのメッセージ等)
8	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	キッズダンス ジャズダンス 子連れダンス ママダンス ママストレッチ ヒップホップダンス 親子でふれあいリズムダンス遊び	島田市 藤枝市 掛川市 御前崎市 静岡市	平日 9:00-17:00 応相談	キッズは幼稚園以上一般クラスは子連れでの参加もOK	鏡のある部屋が理想です	3000円から対応可能 別途交通費(島田市以外の場合)	主婦でも子育て世代でも楽しく体を動かして体も心もフレッシュしてケアしましょう。キッズクラスや親子プログラムでは音楽に触れ合って楽しく体を動かしましょう！
9	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	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	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！
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、体幹トレーニング、ディスコダンス	島田市、藤枝市	平日、土日、相談可	18歳以上		講師料5000円(2時間程度)	心と身体の健康維持と、コミュニケーションの場を提供します。ヨガでゆっくりストレッチもよし、ダンスで楽しく汗をかくのもよし。ご希望のクラスをお伝え下さい。
11	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	山登り初心者	島田市近隣	応相談	小学生以上 70歳以下	初回は机上講習、二回目以降は実践講習	講師料一回5,000円	山登りに興味のある方、この講習を機に登山を始めませんか？
12	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	中国武術と太極拳	島田、焼津、藤枝、吉田、牧之原、菊川、掛川	要相談	どなたでも可 但し、小学生以下の参加(夜間の場合は中学生以下)は保護者の付き添いまたは送迎があると助かります 子連れでの参加大歓迎		講師料5000円(2時間程度)+交通費 1日以上の場合には要相談	中国武術・太極拳は効率よく身体を鍛えられる全身運動です。 伝統的な武術・太極拳の練習で足腰を鍛え、スピード感のあるカンフーで瞬発力をゆったり太極拳で持久力を鍛えると共に、反復練習で精神面も強くなります。
13	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	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)	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！
14	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	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)	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	その他(講師からのメッセージ等)
15	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	一般向けヨガ リラックスヨガ 高齢者イスヨガ ストレッチ	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	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。 環境に合ったヨガで対応しています。
16	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ピラティス ベビーダンス	掛川市、菊川市、袋井市、磐田市、島田市、牧之原市、森町、藤枝市	平日 午前中 午後は応相談	ピラティス お子様連れのお母さま、午前中参加できる方(シニア層も可) ベビーダンス 持首ちが物 据わった生後3ヶ月～1歳くらいまでの乳幼児と保護者	ピラティス ヨガマット、タオル、飲み物 ベビーダンス 抱っこ紐、タオル、飲み物、お子様のお出掛けセット	講師料5,000円 交通費1,000円	ピラティスは衰えた身体機能を改善し、毎日を快適に過ごすための身体作りをします。 ベビーダンスは赤ちゃんを抱っこしてお母さんが楽しく踊る産後エクササイズ。 日頃の運動不足解消、リフレッシュに！
17	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ジュニア体操、親子体操、健康体操(大人)等	焼津、藤枝、島田、静岡市	平日9-17 土日祝日9-17 応相談	未就園児～何歳でも。		基本5000円からですが、臨機応変に対応します。	未就園児は親子体操を中心に、ジュニアは子供たちだけの体操をシニアや大人は健康体操や脳トレ、ヨガやストレッチ等を行います。
18	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	質の良い呼吸・心地よい五感・頭の先から足の先までセルフほぐしで心身整えてからストレッチ・ヨガ・ピラティス・筋トレ・歩くからリズムエクササイズ・等 トータルエクササイズ 表現(コミュニティダンス・コンテンポラリーダンス)	県内	要相談	成人 シニア(中高老年)		講師料5000円 交通費(要相談)	今を楽しく自分を喜ばせて愛でましょう。要望に応じた心と身体のトータルエクササイズを行います。
19	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	ヨガ	島田市内及び、近隣地域	30～90分(希望にあわせて) 平日9:00～14:00 土日終日(要相談)	子供～大人まで(男女不問)	持ち物:水分、タオル あればヨガマット、バスタオルorブランケット	5000円	季節の仕組み、特性に併せたヨガレッスンです。 東洋医学の考え方をベースに身体も心も健康的な状態を目指します。
20	0402	スポーツ・健康	体力の増進(体操、水泳、ダンス等)	健康体操と簡単ダンスで全身運動	島田市、藤枝市、焼津市、吉田町	月曜・木曜の9:00～17:00 火曜・金曜の13:30～17:00	成人	出来たら靴を脱いで上がる場所がある場所がありがたい	講師料5,000円	洋楽から演歌まで、様々な音楽に合わせて、簡単はステップのダンスと体操で楽しく体を動かしながら無理なく全身運動できます♪

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	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、リラグゼーション等)	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 黒板が必要ですが定員 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	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。
22	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)	リンパケアで体を温めよう	島田市内 (他の地区でもOK)	要相談	成人以上		5,000円(月1回講師料)	リンパケアは免疫を上げるのに、とても効果的です。セルフリンパを教え、どうしたら体温が上がるかをレチャーします。自分の体のゆがみにも気付けます。毎日のセルフケアが大事です。
23	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)	ハートフライズ リズムダンス	島田市、藤枝市、	平日 応相談	50才以上	定員10名 個人的に姿勢を直していきます。	月4回(1時間)6000円+税	リズムに乗って楽しく身体を動かせば気分もアップ。身体の代謝も上がり、筋肉がついて免疫力もアップ。病気や年齢に負けない身体作りを目指しましょう
24	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)	午後のすっきりヨガ ソフトエアロ&プチヨガ	島田市、藤枝市、焼津市	平日、土曜 応相談 時間 9時~17時	成人男女		講師料6000円(1時間~1時間30分程度)	毎日を快適に過ごせるように、エアロビでは楽しく運動不足を解消し、ヨガでは心身共に整えていきます。
25	0403	スポーツ・健康	心身の健康保持・回復(健康法、リラグゼーション等)	ラフター(笑う)ヨガ	島田市内 近隣	平日の日中	不問 現在は主に高齢者	出張します デーサービス ご町内のお集りに	5,000円(1回)	笑いは副作用のない薬です。笑いは脳のマッサージ。お腹から声をだしてアハハアハハと大笑いしましょう。ストレス発散です。まずは一度体験してみてください。脳トレもします。
26	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)	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	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。

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	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)	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貸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	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!どなたにも簡単に取り組んで頂けます。
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)	ヨガ シヴァーナンダヨーガ	島田市内、吉田町、藤枝	平日 時間帯 は要相談	ヨガ未経験でも、ok! 老若男女どなた様もご参加頂けます。		90分 講師料 5000円 5人以上の場合、 追加1人1500円 交通費(要相談)	お祈り、呼吸法、太陽礼拝、毎回同じ決まった12のポーズで、少しずつ、心と身体の変化に気付きます。肉体的、精神的なストレスを抱えやすい現代社会では日常生活に取り入れやすいインド伝統の、癒しのヨーガです。
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)	キッズダンス ジャズダンス 子連れダンス ママダンス ママストレッチ ヒップホップダンス 親子でふれあいリズムダンス遊び	島田市 藤枝市 掛川市 御前崎市 静岡市	平日 9:00- 17:00 応相談	キッズは幼稚園以上 一般クラスは子連れでの参加もOK	鏡のある部屋が理想です	3000円から対応可能 別途交通費(島田市以外の場合)	主婦でも子育て世代でも楽しく体を動かして体も心もリフレッシュしてケアしましょう。キッズクラスや親子プログラムでは音楽に触れ合って楽しく体を動かしていきましょう!
30	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)	看護師ならではの、わかりやすく理論に沿った健康法、体操を座学と実践を通してお伝えします。	島田市内 静岡県中部	土・日曜日 終日 平日要相談	どなたでも	体操できる 服装	5,000円	笑顔で暮らしていくためには心身ともに健康であることが大事。持病があっても関係ありません。楽しく、納得しながら健康美人を目指しましょう。
31	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)	ヨガ、エアロビクス、体幹トレーニング、ディスコダンス	島田市、藤枝市	平日、土日、 相談可	18歳以上		講師料5000円(2時間程度)	心と身体の健康維持と、コミュニケーションの場を提供します。ヨガでゆっくりストレッチもよし、ダンスで楽しく汗をかくのもよし。ご希望のクラスをお伝え下さい。
32	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)	リンパ系についての理論の説明。セルフリンパの施術の方法を実技を交えて拡げていく	島田周辺	10時～16時	小学生～大人(男女)			多くの人に健康への感心を深め、リンパケアについて知識を深めていただくことを目的とします。
33	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)	アロマセラピー体験講座	島田市内	平日、土曜日 可 応相談	中学生以上		講師料5,000円 (教材費等は講座内容により応相談)	やさしいアロマセラピーの世界を体験してみませんか?精油の香りに癒されて、心、身体、もっと深い自分自身まで元気になりましょう!

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	その他(講師からのメッセージ等)
34	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(手のひらセルフケア)	片道30分以内 なら何処へでも 会場は、椅子でも 床でも大丈夫です	土日可能 火曜日午後、 第2木曜日午前中 夜間可能、要 相談 老若男女、健康でも	老若男女、 健康でも病 気でも全て の方へ	人数が20人 を越えるよう でしたら、 アシスタント が必要なので、その分 の講師料金 かかります。	講師料金5,000円 (2時間程度) アシスタントも同 額	手を解すだけで、心も身体も解れます。 自分だけでなく、身近な人の為にも活用出来ます。 体調の悪い方には、特にオススメです。
35	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)	中国武術と太極拳	島田、焼津、藤 枝、吉田、牧之 原、菊川、掛川	要相談	どなたでも 可 但し、小学 生以下の参 加(夜間の場 合は中学生 以下)は保護 者の付き添 いまたは送 迎 があると助 かります 子連れでの 参加大歓迎		講師料5,000円(2 時間程度)+交通 費 1日以上の場合 は要相談	中国武術・太極拳は効率よく身体を鍛えられる全身 運動です。 伝統的な武術・太極拳の練習で足腰を鍛え、スピー ド感のあるカンフーで瞬発力をゆったり太極拳で持 久力を鍛えると共に、反復練習で精神面も強くなり ます。
36	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)	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!
37	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)	ピラティス ベビーダンス	平日 午前中 午後は応相談	平日 午前中 午後は応相談	ピラティス お子様連れ のお母さま、 午前中参加 できる方(シ ニア層も可) ベビーダン ス 持首ちが物 握った生 後3ヶ月~1 歳くらいま での乳幼児と 保護者	ピラティス ヨガマット、 タオル、飲 み物 ベビーダン ス 抱っこ紐、タ オル、飲み 物、お子様 のお出掛け セット	講師料5,000円 交通費1,000円	ピラティスは衰えた身体機能を改善し、毎日を快適 に過ごすための身体作りをします。 ベビーダンスは赤ちゃんを抱っこしてお母さんが楽 しく踊る産後エクササイズ。 日頃の運動不足解消、リフレッシュに!
38	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)	ジュニア体操、親子体操、健康体操(大人) 等	焼津、藤枝、島 田、静岡市	平日9-17 土日祝日9-17 応相談	未就園児~ 何歳でも。		基本5000円から ですが、臨機応 変に対応します。	未就園児は親子体操を中心に、ジュニアは子供た ちだけの体操をシニアや大人は健康体操や脳ト レ、ヨガやストレッチ等を行います。

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	その他(講師からのメッセージ等)
39	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(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)	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!
40	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)	質の良い呼吸・心地よい五感・頭の先から足の先までセルフほぐしで心身整えてからストレッチ・ヨガ・ピラティス・筋トレ・歩くからリズムエクササイズ・等 トータルエクササイズ 表現(コミュニティダンス・コンテンポラリーダンス)	県内	要相談	成人 シニア(中高老年)		講師料5000円 交通費(要相談)	今を楽しく自分を喜ばせて愛でましょう。要望に応じた心と身体のとータルエクササイズを行います。
41	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)	ヨガ	島田市内及び、近隣地域	30~90分(希望にあわせて) 平日9:00~14:00 土日終日(要相談)	子供~大人まで(男女不問)	持ち物:水分、タオル あればヨガマット、バスタオルorブランケット	5000円	季節の仕組み、特性に併せたヨガレッスンです。東洋医学の考え方をベースに身体も心も健康的な状態を目指します。