

# 旭区アドバイザー名簿



旭区市民活動支援センター

みなくる

# 旭区地域のアドバイザーとは

旭区地域人材バンクに登録し、さまざまな活動を通して習得した知識や技術を活かしてボランティアとして地域で活動していただいております。旭区市民活動支援センター「みなくる」では講師を探しているサークルや団体にご紹介し、皆さんの活動や仲間作りのお手伝いをしています。多彩なジャンルがあります。アドバイザーの依頼方法は、次のとおりです。

## ＜紹介までの流れ＞

原則として、旭区内に活動の拠点を置くグループ・サークル・団体が、営利・宗教・政治活動等を目的としない活動を行う場合に利用できます。

### 1. まず「みなくる」へ

- ・旭区市民活動支援センター「みなくる」へ電話または直接来館してお申込みください。ご相談しながら、希望に応じてアドバイザーをご紹介します。
- ・「みなくる」へのご相談の前には、下記の依頼内容等について話し合い、概要を決めておいてください。

①依頼内容 ②実施希望日 ③時間 ④会場 ⑤対象・人数  
⑥支払可能な金額(交通費や材料費などは基本的には依頼する方の負担になります) など

- ・相談後、「みなくる」が依頼内容等をアドバイザーに伝えます。

### 2. アドバイザーとの打ち合わせ

内容の詳細や要望等については、アドバイザーと直接打ち合わせをしてください。  
依頼が成立した場合は紹介依頼書を、活動終了後は報告書を提出していただきます。  
(所定の用紙があります)

### 3. その他

- ・実施に際して万一事故などがあった場合は、依頼したグループや団体の責任で対応していただきますようお願いいたします。

旭区市民活動支援センター「みなくる」

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-82-1  
ココロット鶴ヶ峰4階

TEL 045-382-1000

FAX 045-382-1005

| A 音楽 |                                              |                       | NO     |
|------|----------------------------------------------|-----------------------|--------|
| 1    | アコースティックギターによる演奏(コンサート)                      | Aco-Soul-G            | A - 1  |
| 2    | アコースティックソロギター                                | 東 恵                   | A - 2  |
| 3    | アコーディオン、ハーモニカ                                | 横浜西アコーディオン愛好会         | A - 3  |
| 4    | 演芸、ギターと歌                                     | 三橋 晃                  | A - 4  |
| 5    | オカリナ演奏                                       | オカリナアンサンブル<br>ぼこ・あ・ぼこ | A - 5  |
| 6    | 音楽指導                                         | 加藤 美砂子                | A - 6  |
| 7    | 箏、三味線                                        | 箏アンサンブル彩              | A - 7  |
| 8    | 吹奏楽                                          | ファミリアプラス              | A - 8  |
| 9    | ハンドベル                                        | Bell Flower           | A - 9  |
| 10   | フルート、ヴァイオリン、ピアノ トリオ演奏<br>(各ソロ演奏)             | アンサンブルMallcoh         | A - 10 |
| 11   | フルート演奏指導                                     | 水尾 こずえ                | A - 11 |
| 12   | マンドリンとギターによるアンサンブル                           | くららマンドリンアンサンブル        | A - 12 |
| 13   | 音楽(ピアノ・キーボード)子育て児童文化<br>(親子リトミック・幼児リトミック指導可) | 太田 律子                 | A - 13 |

| B 伝統文化 |                     |         | NO    |
|--------|---------------------|---------|-------|
| 14     | 基本から学ぶ書道・写経・実用書道・游書 | 諏訪 和城   | B - 1 |
| 15     | 実用ペン習字・毛筆書道         | 高久 美穂   | B - 2 |
| 16     | 俳句                  | 富士見なごみ会 | B - 3 |



旭区マスコットキャラクター「あさひくん」

| C 美術・工芸 |                                     |                     | NO     |
|---------|-------------------------------------|---------------------|--------|
| 17      | 絵手紙の仲間と元氣におしゃべりしながら楽しむサロン           | 川口 整                | C - 1  |
| 18      | 折紙                                  | 宇野 文雄               | C - 2  |
| 19      | 牛乳パックを使つての工作、折紙                     | 宮崎 賢一               | C - 3  |
| 20      | グラスリッツェン(ダイヤモンドポイント彫刻)              | 中川 士郎               | C - 4  |
| 21      | クラフトテープ手芸                           | 山下 葉子               | C - 5  |
| 22      | ポップアップカードづくり                        | 奥谷 なおみ              | C - 6  |
| 23      | 水彩画・色鉛筆画                            | 江藤 俊輔               | C - 7  |
| 24      | ステンドグラス                             | 中川 士郎               | C - 8  |
| 25      | 創作和紙ちぎり絵                            | 本多 和美               | C - 9  |
| 26      | タッセル作りワークショップ                       | 小山 郁代               | C - 10 |
| 27      | チョークアート                             | ChalkArt SeaStar    | C - 11 |
| 28      | つまみ細工制作                             | MION(ミオン)           | C - 12 |
| 29      | デッサン・日本画                            | 新倉 佳奈子              | C - 13 |
| 30      | 天然石アクセサリー、カバリング雑貨                   | IZUMO・natural stone | C - 14 |
| 31      | 布リース                                | 小山 伸子               | C - 15 |
| 32      | パステルシャインアートの体験等の講座                  | パステルシャインアート         | C - 16 |
| 33      | パッチワークキルト                           | ジュン・パッチワーク          | C - 17 |
| 34      | パッチワークキルト(パッチワーク・ハワイアン・ブティ等)、ミシンキルト | 小山 伸子               | C - 18 |
| 35      | やまぶどうの樹皮アクセサリー、つるを使った小物づくり          | 手づくり工房 夢良多          | C - 19 |
| 36      | 絵画指導                                | 色遊び工房 そらいろくらぶ       | C - 20 |
| 37      | 絵手紙                                 | 本多 和美               | C - 21 |
| 38      | 子ども造形工作                             | 本多 和美               | C - 22 |
| 39      | 水引手工芸                               | 松本 万遊子              | C - 23 |
| 40      | フルーツ&ソーブカービング                       | 三好 くらら              | C - 24 |

| D 生活実用 |                           |                        | NO     |
|--------|---------------------------|------------------------|--------|
| 41     | アロマクラフト                   | KaoLingo               | D - 1  |
| 42     | アロマテラピー                   | 加藤 美砂子                 | D - 2  |
| 43     | アロマセラピー                   | 加藤 芳子                  | D - 3  |
| 44     | アロママッサージ                  | 空の香soranoko            | D - 4  |
| 45     | アロママッサージ                  | CHOCO                  | D - 5  |
| 46     | フェムケア(女性のためのボディーメンテナンス)   | CHOCO                  | D - 6  |
| 47     | 館(あん)で作るお花                | 岡本 亜紀子                 | D - 7  |
| 48     | 英国式フラワーアレンジメント            | 岡田 外美枝                 | D - 8  |
| 49     | 現代生け花 フラワーアレンジ            | 三星 華恒                  | D - 9  |
| 50     | 園芸・農業支援                   | 村松 武男                  | D - 10 |
| 51     | お金と人生                     | 加藤 明彦                  | D - 11 |
| 52     | 家計・食事・子育て                 | 横浜友の会 旭方面              | D - 12 |
| 53     | 片づけ講座                     | 石川 ひとみ<br>(片づけコンサルタント) | D - 13 |
| 54     | 片づけ                       | 堀川 陽子<br>(片づけコンサルタント)  | D - 14 |
| 55     | 風水の小ネタを中心にした講座            | 古川 正人                  | D - 15 |
| 56     | 開運・風水・手相                  | 幸せのまねきにゃんこ             | D - 16 |
| 57     | 色彩活用術 衣・食・住の色を知って使って楽しもう  | 中山 静江                  | D - 17 |
| 58     | ・食育<br>・料理講座(家庭料理、お菓子、パン) | 松田 恒代                  | D - 18 |
| 59     | 男性料理・料理一般・お菓子・パン作り・防災食    | Atelier RIBBON         | D - 19 |
| 60     | パン・うどん作り                  | 餅田 倫子                  | D - 20 |
| 61     | やさしいパン作り                  | 岡本 亜紀子                 | D - 21 |
| 62     | 菜膳                        | 中山 静江                  | D - 22 |
| 63     | 洋菓子・和菓子                   | 江藤 雅子                  | D - 23 |

| E 健康 |                                                        |                           | NO     |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
| 64   | 生きがいのあるシニアライフ                                          | 川口 整                      | E - 1  |
| 65   | 音楽で脳トレ                                                 | 東 恵                       | E - 2  |
| 66   | 音楽プログラム                                                | 東 恵                       | E - 3  |
| 67   | 健康体操(立位・座位・いす)、ヨガ、ストレッチ、エアロビクス(リズム体操)、筋力トレーニング、練功十八法前段 | 松井 夏子                     | E - 4  |
| 68   | 高齢者向け体操                                                | 大内 富子                     | E - 5  |
| 69   | セルフリンパ、ストレッチヨガ、セルフケア、チェアビクス                            | 今村 明子                     | E - 6  |
| 70   | セルフリンパと正しい歩き方                                          | 渋谷 京子                     | E - 7  |
| 71   | ビラティス                                                  | totonoe                   | E - 8  |
| 72   | フレイル予防(脳トレ、口腔トレ、手指トレ、軽運動など)                            | 音もだち                      | E - 9  |
| 73   | ベビーマッサージ                                               | KaoLingo                  | E - 10 |
| 74   | ベビーマッサージ                                               | CHOCO                     | E - 11 |
| 75   | ヨガ                                                     | ハビネスヨガ                    | E - 12 |
| 76   | 療育生体と指圧                                                | 本庄 太朗                     | E - 13 |
| 77   | リンバストレッチ                                               | 福住 美穂                     | E - 14 |
| 78   | 笑いの呼吸法、笑いヨガ                                            | 大平 篤男                     | E - 15 |
| 79   | ボールウォーキング、講座、講演                                        | 神奈川健康生きがいづくり<br>アドバイザー協議会 | E - 16 |

| F スポーツ・ダンス・武道 |               |               | NO    |
|---------------|---------------|---------------|-------|
| 80            | アンデス音楽の竹笛と祈り舞 | 風舞            | F - 1 |
| 81            | ハワイアンダンス      | アハ フィ フラ カウホラ | F - 2 |
| 82            | ハワイアンフラダンス    | 桜林 裕子         | F - 3 |
| 83            | ハワイアンフラ       | アロハ ヌイ ロア フラ  | F - 4 |
| 84            | フラメンコ         | 素足のフラメンコ      | F - 5 |
| 85            | ヨガ            | YOGA Nammu    | F - 6 |
| 86            | ヨガ、ピラティス、バレエ  | Y studio      | F - 7 |
| 87            | 合気道           | 湯浅 真由美        | F - 8 |

| G 子育て・児童文学 |                           |               | NO    |
|------------|---------------------------|---------------|-------|
| 88         | おとなのためのおはなし会              | 旭・歌と読み語りの会なごみ | G - 1 |
| 89         | おはなし会・ストーリーテリング・読み聞かせの講習会 | おはなしのエーミル     | G - 2 |
| 90         | 親子遊び                      | 旭保育グループ「あさがお」 | G - 3 |
| 91         | 親子リトミック                   | すきっぷす♪        | G - 4 |
| 92         | 子育てコーチング                  | まっきー          | G - 5 |
| 93         | リトミック・親子運動・科学あそび・SST      | 音もだち          | G - 6 |
| 94         | 紙芝居                       | えかたり〜ペ        | G - 7 |
| 95         | 紙芝居                       | 紙芝居「ろっぽんあし」   | G - 8 |
| 96         | 読み聞かせ                     | 相馬 典子         | G - 9 |

| H 自然科学 |                     |                              | NO    |
|--------|---------------------|------------------------------|-------|
| 97     | 科学あそび               | 武藤 昌代                        | H - 1 |
| 98     | 科学捜査体験講座            | 久保 雅信                        | H - 2 |
| 99     | 科学体験・科学あそび、科学の実験・体験 | 認定NPO法人おもしろ科学たんけん工房 横浜北2グループ | H - 3 |

| I レクリエーション |                    |                | NO     |
|------------|--------------------|----------------|--------|
| 100        | 簡単マジック             | 菊池 武彦          | I - 1  |
| 101        | マジック               | ハッピーマジック       | I - 2  |
| 102        | マジック               | 奇楽人YUKI        | I - 3  |
| 103        | マジック・手品            | マジックラッキー       | I - 4  |
| 104        | コメディマジック           | からくりキング        | I - 5  |
| 105        | 朗読                 | 旭・久・恵          | I - 6  |
| 106        | バルーンアート            | ばるーんあーと風       | I - 7  |
| 107        | バルーンアート、お話しバルーン    | るんるんバルーン       | I - 8  |
| 108        | 腹話術、バルーンアート、紙芝居、講談 | 工藤 美代子         | I - 9  |
| 109        | 腹話術                | 腹話術 真木 愛子      | I - 10 |
| 110        | 落語                 | 桂歌助弟子の会(アマチュア) | I - 11 |
| 111        | 落語                 | 秋風亭 借金         | I - 12 |

| J 歴史文学 |                |       | NO    |
|--------|----------------|-------|-------|
| 112    | 古文書            | 薄井 達雄 | J - 1 |
| 113    | 横浜の歴史の足跡を辿る    | 加藤 明彦 | J - 2 |
| 114    | 歴史資料の解説        | カツシー  | J - 3 |
| 115    | 歴史の小ネタを中心にした講座 | 古川 正人 | J - 4 |

| K 環境 |                   |                           | NO    |
|------|-------------------|---------------------------|-------|
| 116  | SDGs(エコキャンドル活動)   | 小川 貴之                     | K - 1 |
| 117  | 温暖化防止の実践行動、省エネ、節電 | 長野 富喜子                    | K - 2 |
| 118  | 環境出前講座            | 環境まちづくり市民の会<br>サステイナブルあさひ | K - 3 |
| 119  | SDGs出前講座          | 高橋 隆昌                     | K - 4 |

| L 技術・技能 |                            |            | NO    |
|---------|----------------------------|------------|-------|
| 120     | ①おとなの写真教室<br>②新スマホ写真プロテクニク | カメラマン・木原   | L - 1 |
| 121     | 写真撮影の指導                    | 石渡 均       | L - 2 |
| 122     | 舞台の照明・音響                   | 横浜ステージスタッフ | L - 3 |
| 123     | プロの映画撮影監督による映画解説           | 石渡 均       | L - 4 |

| M 国際交流 |              |             | NO    |
|--------|--------------|-------------|-------|
| 124    | 初級者向けフランス語読書 | 栗田 辰夫       | M - 1 |
| 125    | 日本語学習の支援     | 旭・日本語ボランティア | M - 2 |

| 令和7年3月以降の新規登録 |                                           |            | NO     |
|---------------|-------------------------------------------|------------|--------|
| 126           | 産後ストレッチ                                   | 田中 由希子     | E - 17 |
| 127           | 親子で学ぶ論語コミュニケーション                          | 村上 剛       | G - 10 |
| 128           | ハンドメイドのワークショップ                            | ふらっと       | C - 25 |
| 129           | 文字だけでは伝わりにくい内容を画像(パナーなど)にして、視覚的に訴えてみませんか？ | パナーデザイナーひみ | L - 5  |
| 130           |                                           |            |        |
| 131           |                                           |            |        |
| 132           |                                           |            |        |
| 133           |                                           |            |        |
| 134           |                                           |            |        |
| 135           |                                           |            |        |
| 136           |                                           |            |        |
| 137           |                                           |            |        |

音楽

A 1

あこそうじー

Aco-Soul-G

## アコースティックギターによる演奏 (コンサート)

■披露

□講演

■指導

活動内容:

季節の歌や童謡・唱歌などを取り入れて、みなさんがご存  
じな歌謡曲と一緒に歌っていただくコンサートです。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

□小・中学生

■未就学児

定 員: 何名でも



音楽

A 2

あずま めぐみ

東 恵

## アコースティックソロギター

■披露

□講演

□指導

活動内容:

イーजीリスニングを中心に洋楽邦楽 JAZZ など幅広いジ  
ャンルを演奏します。

対象者: ■一般

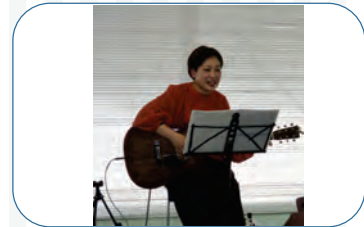
■高齢者

■障がい者

□小・中学生

□未就学児

定 員: 何名でも



音楽

A 3

よこはましあこーでいおんあいこうかい  
横浜西アコーティオン愛好会

## アコーティオン、ハーモニカ

■披露

□講演

■指導

活動内容:

アコーティオン、ハーモニカ演奏による全員参加の歌声広  
場です。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

□小・中学生

□未就学児

定 員: 何名でも



音楽

A 4

みつはし あきら

三橋 晃

## 演芸、ギターと歌

■披露

□講演

□指導

活動内容:

ギターを伴奏にして歌います。

参加者さんも一緒に歌ってもらいます。

(昭和歌謡・童謡・唱歌・アニメ主題歌・洋楽ポップス)

対象者: ■一般

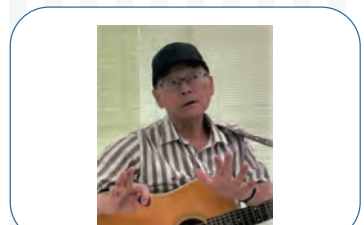
■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定 員: 応相談



音楽

A 5

おかいなあんさんぶる ぽこ・あ・ぽこ  
オカリナアンサンブル ぽこ・あ・ぽこ

# オカリナ演奏

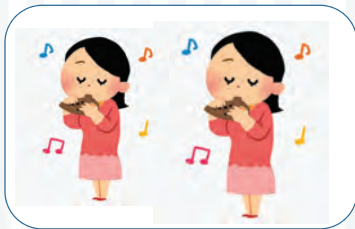
■披露 □講演 □指導

活動内容:

4種類の大小のオカリナを使ってアンサンブルで演奏しています。なじみのある曲を中心に、演奏を聴いていただいたり、伴奏で一緒に歌っていただいたり、癒しの音楽を楽しんでください。

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 応相談



音楽

A 6

かとう みさこ  
加藤 美砂子

# 音楽指導

■披露 □講演 ■指導

活動内容:

・軽い体操(身体と頭)をとり入れ皆と楽しく童謡・唱歌・合唱・ポピュラーソングなどを指導します。  
・ピアノ: 初心者から OK です。

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 特になし



音楽

A 7

ことあんさんぶるいろどり  
箏アンサンブル彩

# 箏、三味線

■披露 ■講演 ■指導

活動内容:

箏、三味線による古典から現代曲の演奏と指導をします。

対象者: ■一般 ■高齢者 □障がい者  
■小・中学生 □未就学児

定員: 応相談



音楽

A 8

ふぁみりあぶらす  
ファミリアブラス

# 吹奏楽

■披露 □講演 □指導

活動内容:

吹奏楽の演奏を披露します。  
客層に合わせた選曲をしますのでご相談ください。

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 会場次第



音楽

A 9

べる ふうわー

## Bell Flower

### ハンドベル

■披露

□講演

□指導

活動内容:

イングリッシュハンドベルの演奏。クリスマスコンサートなど  
も行います。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

□小・中学生

□未就学児

定 員: 応相談



音楽

A 10

あんさんぶる まるこー

## アンサンブル Mallcoh

### フルート、ヴァイオリン、ピアノトリオ演奏

(各 ソロ演奏)

■披露

□講演

□指導

活動内容:

・出張コンサート・イベントコンサートなどで演奏します。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定 員: 応相談



音楽

A 11

みずお こずえ

## 水尾 こずえ

### フルート演奏指導

□披露

□講演

■指導

活動内容:

・初心者から経験者まで、アンサンブルグループの指導を  
します。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定 員: 個人、グループ



音楽

A 12

くららまんどりんあんさんぶる

## くららマンドリンアンサンブル

### マンドリンとギターによるアンサンブル

■披露

□講演

□指導

活動内容:

地域の大人のクラブ活動で合奏を楽しんでおり、各施設、  
地区センター、自治会等からの依頼で J-POP、シャンソ  
ン、タンゴ、スクリーンミュージックなどの出張生演奏をお  
受けしています。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

□小・中学生

□未就学児

定 員: 50 人位



音楽

A 13

おおた りつこ

太田 律子

音楽(ピアノ・キーボード)、子育て児童文化

(親子リトミック・幼児リトミック指導)

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

ピアノ・キーボードを指導します。

( 幼児リトミック指導もあり)

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定 員: ジャンルごと



伝統文化

B 1

すわ わじょう  
諏訪 和城

基本から学ぶ書道・写経・実用書道・游書

■披露

□講演

■指導

活動内容:

- ①書道: お手本より筆の持ち方・運筆法を学ぶ
- ②写経: 近くの寺院さんへ写経を行いに行く
- ③実用書道: 名前・住所・挨拶文・詩や文章の抜粋
- ④遊書: 楽しく遊ぶ字

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 20人



伝統文化

B 2

たかく びすひ  
高久 美穂

実用ペン習字・毛筆書道

□披露

□講演

■指導

活動内容:

基礎の漢数字の一から十、楷、行、草、仮名、季節のお便り、袋書き、氏名など実用的で、用途にも合わせられます。

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 12人



伝統文化

B 3

ふじみなごみかい  
富士見なごみ会

俳句

■披露

□講演

■指導

活動内容:

俳句の添削指導や外に出での吟行の楽しみ方を実践します。

日常の当りまえと思いみすごしている事に目を当て真善美の発見を句にしましょう。

対象者: ■一般 ■高齢者 □障がい者  
□小・中学生 □未就学児

定員: 15人



美術・工芸

C 1

かわぐち ただし  
川口 整

絵手紙の仲間と元気におしゃべりしながら

楽しむサロン

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

絵手紙1枚で相手を感じさせるうれしさがあります。はじめての方、絵心がなくても大丈夫です。以前やっていた方、やってみたい方、丁寧に指導します。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 10人



美術・工芸

C 2

うの ふみお  
宇野 文雄

折紙

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

伝承作品、季節の作品、昔なつかしく遊べる作品、作って飾れる折紙をみなさんと一緒に折って楽しめます。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 10人



美術・工芸

C 3

みやざき けんいち  
宮崎 賢一

牛乳パックを使っての工作、折紙

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

①牛乳パックで作れるもの

(サッカーボール、ペン立て、帽子(野球帽、麦わら帽))

②折紙

(各種立体折紙等)

対象者: ☐一般

☐高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 応相談



美術・工芸

C 4

なかがわ しろろ  
中川 士郎

グラスリッツェン

(ダイヤモンドポイント彫刻)

☒披露

☒講演

☒指導

活動内容:

透明なガラス製品(コップ、お皿等)にイニシャルや文様を手彫りで彫刻します。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 5人



美術・工芸

C 5

やました ようこ

山下 葉子

## クラフトテープ手芸

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

紙バンド、エコクラフトテープ、PP バンドを使ってのバッグ  
やバスケットを作ります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 10 人



美術・工芸

C 6

おくたに なおみ

奥谷 なおみ

## ポップアップカードづくり

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

あなただけのオリジナルなポップアップカードを作ってみま  
せんか！お子様から大人まで楽しめます。

対象者: ☒ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



美術・工芸

C 7

えとう しゅんすけ

江藤 俊輔

## 水彩画・色鉛筆画

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

絵画(水彩画・色鉛筆画)の指導

講師のお手本を参考に塗り、自分の好きな作品の製作に  
アドバイスしながら指導します。

対象者: ☒ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



美術・工芸

C 8

なかがわ しろろ

中川 士郎

## ステンドグラス

☒ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

アメリカンスタイル、ステンドグラスの作成、指導及び展示  
(ランプシェード、テラリウム、ミニランプ等)します。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 3～5 人



美術・工芸

C 9

ほんだ かずみ

本多 和美

## 創作和紙ちぎい絵

■披露

□講演

■指導

活動内容:

ほかしの入った染め紙や柄の美しい友禅和紙などを絵具として自由に使い、季節の植物、生き物、風物などをモダンなデザインで楽しんでいます。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

□小・中学生

□未就学児

定員: 8人



美術・工芸

C 10

こやま いくよ

小山 郁代

## タッセル作りワークショップ

■披露

□講演

■指導

活動内容:

流行のタッセル作りをして生活に彩をそえて頂けるように提案します。オリジナルのタッセル作り、バッグや携帯等に付けられるタッセルチャームをお教えます。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

■小・中学生

□未就学児

定員: 20人



美術・工芸

C 11

ちょーくあーとしーすたー

ChalkArt Sea Star

## チョークアート

■披露

□講演

■指導

活動内容:

オイルパステルを使い「指」で立体的かつ色鮮やかに描く温もりアート。下絵がありますので、子ども～大人まで塗り絵感覚でお楽しみいただけます。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 6人



美術・工芸

C 12

みおん

MION(ミオン)

## つまみ細工制作

■披露

□講演

■指導

活動内容:

伝統工芸品のつまみ細工を作っています。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

■小・中学生

□未就学児

定員: 5人



美術・工芸

C 13

にいくら かなこ

新倉 佳奈子

## テッサン・日本画

□披露

□講演

■指導

活動内容:

絵を描く基本であるテッサンや古くから伝わる画材で描く“日本画”を通し、絵を描く楽しさを体験しましょう。お子様向けの開催も可能です。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 15人程度



美術・工芸

C 14

いずも・なちゅうるすとーん

IZUMO・natural stone

## 天然石アクセサリ、カバリング雑貨

□披露

□講演

■指導

活動内容:

天然石を使って、ビーズリング、写真立て、万華鏡、小物入れ、傘チャーム、アクセサリの作り方を教えます。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 10人



美術・工芸

C 15

こやま のぶこ

小山 伸子

## 布リース

■披露

■講演

■指導

活動内容:

布リボンを使ってリースを作ります。自宅にあるハギレや着なくなった服などを使っていつでもできるリースが出来上がります。ちょっとしたSDGSへの取り組みにもなります。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 10人



美術・工芸

C 16

てらだ さなえ

寺田 早苗

## パステルシャインアートの体験等の講座

□披露

□講演

■指導

活動内容:

はじめにインストラクターが描く見本を示して、それを真似ながら描きます。短い時間でどなたでもやさしく絵を描くことで、心身のリラックスやリフレッシュをもたらします。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 16人



美術・工芸

C 17

じゃん・ぱちわーく

## ジュン・パッチワーク

### パッチワークキルト

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

パッチワーク、リボン刺繍、刺繍を指導します。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 20人



美術・工芸

C 18

こやま のぶこ

## 小山 伸子

### パッチワークキルト(パッチワーク・ハワイアン・フティ等)、ミシンキルト

☒ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

ハンドキルト、ミシンキルト全般 いろいろな色の布を組み合わせてタペストリーやバッグ、ポーチなどの小物を作成します。最近人気のあるホワイトキルト(トラフント・フティ)でも作品を作ります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 6人



美術・工芸

C 19

てづくりこうほう おらた

## 手づくり工房 夢良多

### やまぶどうの樹皮アクセサリ、 つるを使った小物づくり

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

東北産のやまぶどうを使って、ペンダント、ストラップなどの小物を作ります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 10人



美術・工芸

C 20

いろあそびこうほう そらいろくらぶ

## 色遊び工房 そらいろくらぶ

### 絵画指導

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

パステル画、色鉛筆画、油彩画、アクリル画など、様々な画材を使って絵を描いていきます。初心者や画材を持っていない人でも気軽に楽しめます。自由に、ワクワクと、無心に楽しみましょう。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定員: 16人



美術・工芸

C 21

ほんだ かずみ  
**本多 和美**

## 絵手紙

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

身のまわりの季節をよく観察し顔彩を使ってハガキに描いてみます。時には紙や布を切って貼るコラージュの手法も楽しめます。従来の絵手紙にとどまらず、デザイン性のあるモダンなタッチも得意としています。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



美術・工芸

C 22

ほんだ かずみ  
**本多 和美**

## 子ども造形工作

☒ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

身近にある紙や布、ボタンなどを使って思ってもみないステキなもの、かわいいものを作ります。  
子ども達に、自分で考え、工夫する面白さ、楽しさを味わってほしいとの思いでデザインを考えています。

対象者: ☐ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 10人



美術・工芸

C 23

まつもと まゆこ  
**松本 万遊子**

## 水引手工芸

☒ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

部屋の装飾、四季の花、フローキ等のアクセサリその他色々搜索して楽しみながら作り方をお教えます。

対象者: ☒ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



美術・工芸

C 24

みよし くらら  
**三好 くらら**

## フルーツ&ソーパークーピング

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

専用のクーピングナイフを使い、石鹸または野菜・果物に彫刻します。

各年代や季節に合わせての作品をご用意しています。

\* 子供向け講座ではナイフを使用しない場合があります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 8~10人



生活・実用

かおりんご

D 1

KaoLingo

## アロマクラフト

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

生活の中に身近にアロマを取り入れませんか？人気の日本産アロマを中心に使い、簡単に作れて楽しめるものをお伝えします。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 10人



生活実用

かとう みさこ

D 2

加藤 美砂子

## アロマセラピー

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

アロマエッセンシャルオイルの使い方や説明を混ぜて、生活で使用するクリームやリップクリーム、ソープなどの作品を作ります。

対象者: ☒一般

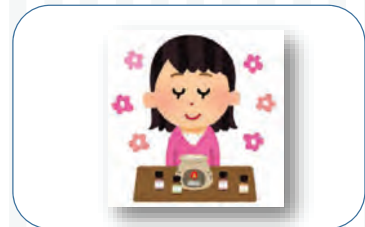
☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 10人



生活実用

かとう よしこ

D 3

加藤 芳子

## アロマセラピー

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

植物から採れる精油(エッセンシャルオイル)を使って生活のQOLを高める方法を指導、実習(スプレー、化粧品、マッサージオイルなど)をまじえて、アロマセラピーとは?を学習します。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 特になし



生活実用

そらのこ

D 4

空の香 soranoko

## アロママッサージ

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

精油やオイルを使用したマッサージを指導いたします。

対象者: ☒一般

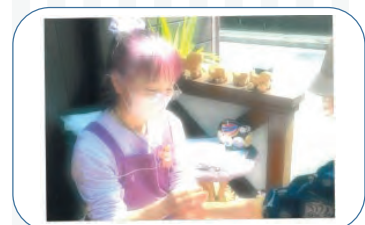
☒高齢者

☒障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 10人程度



生活実用

D 5

ちょこ  
**CHOCO**

## アロママッサージ

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

アロマオイルを使ったハンド・フットのトリートメント方法。  
オイルを使わないヘッド・フェイスのツボや筋膜リリースの  
手技も可能。

体の硬い人も疲れない手技や呼吸法が得意です。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定 員: 20 人



生活実用

D 6

ちょこ  
**CHOCO**

## フェムケア

(女性のためのボディーメンテナンス)

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

女性の特有のお悩みをケアするボディーメンテナンス・スト  
レッチ・骨盤底筋体操・胸部・腹部・そけい部のセルフケア  
& マッサージ方法を指導します。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定 員: 20 人



生活実用

D 7

おかもと あきこ  
**岡本 亜紀子**

## 餡(あん)で作るお花

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

白あんで色を付けて花を絞ります。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定 員: 4 人くらい



生活実用

D 8

おかだ とみえ  
**岡田 外美枝**

## 英国式フラワーアレンジメント

☒披露

☐講演

☒指導

活動内容:

バスケットに生花を生けます。気軽に楽しんでいただける  
内容です。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定 員: 応相談



生活実用

D 9

みつほし かこう  
**三星 華恒**

## 現代生け花 フラワーアレンジ

☒ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

自然を大切にありのままの自分を花に託してアレンジします。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 10 人



生活実用

D 10

むらまつ たけお  
**村松 武男**

## 園芸・農業支援

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

草花の植付、育成、野菜の植付育成などの指導  
公園や畑などでいっしょに作業を行います。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



生活実用

D 11

かとう あきひこ  
**加藤 明彦**

## お金と人生

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

お金に関する知識を身につけましょう。

①人生の3大資金とは？

②お金にも寿命がある

③消費者トラブルにご用心。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 何人でも



生活実用

D 12

よこはまとものかい あさひほうめん  
**横浜友の会 旭方面**

## 家計・食事・子育て

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

・家計簿のつけ方や家庭経済の考え方等

・食事の内容と栄養のこと、実際の調理等

・自主性のある子ども→大人へ、どう育てるか

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 30 人



## 生活実用

D 13

いしかわひとみ(かたづけこんさるたん)  
石川 ひとみ(片づけコンサルタント)

## 片づけ講座

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

こんまりメソッドを使った片づけの方法や理想の暮らしの描き方をお伝えし、帰宅後片づけがすぐに始められるような講座内容で片づけの第一歩をお手伝いします。お客様のお悩みの解消方法をお伝えします。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定 員: 応相談



## 生活実用

D 14

ほそかわ ようこ かたづけこんさるたん  
細川 陽子(片づけコンサルタント)

## 片づけ

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

ときめきでモノを選んで片づける方法、「こんまりメソッド」のポイントを教えます。正しいやり方さえわかればどなたでも片づけが進みます。習うとすぐに実践できる講座です。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定 員: 何人でも



## 生活実用

D 15

ふるかわ まさひと  
古川 正人

## 風水の小ネタを中心にした講座

☐披露

☒講演

☐指導

活動内容:

風水について。住居の風水、お寿司を食べる方角は、どんな暮らしを送ればいいのか、など。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定 員: 応相談



## 生活実用

D 16

しあわせのまねきにゃんこ  
幸せのまねきにゃんこ

## 開運・風水・手相

☐披露

☒講演

☐指導

活動内容:

お掃除などを通して、開運風水につなげる  
手相講座、簡単な手相の見方や自分の手相を知る

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定 員: 10人くらい



生活実用

D 17

なかやま しずえ

中山 静江

## 色彩活用術 衣・食・住の色を 知って使って楽しもう

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

暮らしの中の色選び。皆さんはどうしていらっしゃいますか？好きな色・似合う色・心が癒される色など、ワークや体験を通して、色のことを楽しく学びましょう。

対象者: ☒一般

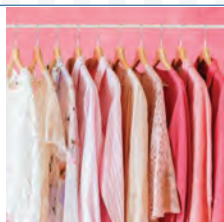
☒高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 4~8人程度



食

D 18

まつだ つねよ

松田 恒代

## ・食育 ・料理講座(家庭料理、お菓子、パン)

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

- ・フランス味覚教育を取り入れた食育講座
- ・子どもの食の不安に寄り添う時間講座(親御さん向け)
- ・料理講座(家庭料理・お菓子・パン全般)

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 20人



生活実用

D 19

あといえ りほん

Atelier RIBBON

## 男性料理・料理一般・お菓子・ パン作り、防災食

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

お料理中心に指導しています。

腸活・アンチエイジング・小松菜等の野菜たっぷりのヘルシーメニューを心がけ、簡単で楽しい内容にしております。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 16人



生活実用

D 20

もちだ のにこ

餅田 倫子

## パン・うどん作り

☒披露

☐講演

☒指導

活動内容:

手ごねでパンを作ります。1人で全ての作業をするので自宅に帰ってからでもご自身で作れます。材料・道具なども手に入りやすいものを使って作ります。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 応相談



生活実用

D 21

おかもと あきこ

岡本 亜紀子

やさしいパン作り

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

簡単にできるパンをおいしく一緒に作ります。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 6人まで



生活実用

D 22

なかやま しずえ

中山 静江

薬膳

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

暮らしに漢方のエッセンスを取り入れてカラダも心も健康キレイを目指しましょう。身近な食材の効能を知ること  
で未病対策の秘訣がわかります。簡単薬膳レシピで受講後ご家庭で健康ご飯が作れます。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 4~8人程度



生活実用

D 23

えとう まさこ

江藤 雅子

洋菓子・和菓子

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

料理室で、12人までの人数を3、4人ごとに分かれて作り方を教えます。

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 12人



健康

E 1

かわぐち ただし

川口 整

## 生きがいのあるシニアライフ

☐ 披露☒ 講演☒ 指導

活動内容:

人生 100 年時代の夢とロマンについて、健康寿命の延伸、脳機能低下の防止、認知症疾患の予防などを日常生活事例を織り交ぜて心理学の知見(実践と論理での見解)で提供します。わかりやすくシニアを元気にします。

対象者: ☒ 一般☒ 高齢者☒ 障がい者☐ 小・中学生☐ 未就学児

定 員: 会場次第



健康

E 2

あずま めぐみ

東 恵

## 音楽で脳トレ

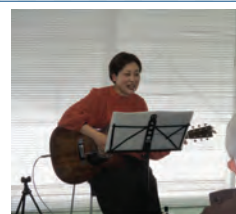
☐ 披露☐ 講演☒ 指導

活動内容:

嚥下体操など口腔機能向上、歌詞の穴埋め問題やハンドベル楽奏を指導します。

対象者: ☒ 一般☒ 高齢者☒ 障がい者☐ 小・中学生☐ 未就学児

定 員: 応相談



健康

E 3

あずま めぐみ

東 恵

## 音楽プログラム

☐ 披露☐ 講演☒ 指導

活動内容:

手遊びや楽器(打楽器中心)を作った音楽プログラムです。

対象者: ☒ 一般☒ 高齢者☒ 障がい者☐ 小・中学生☐ 未就学児

定 員: 応相談



健康

E 4

まつい なつこ

松井 夏子

## 健康体操、ヨガ、ストレッチ、エアロビクス、 筋力トレーニング、練功十八法前段

☐ 披露☐ 講演☒ 指導

活動内容:

健康体操(立位・座位・いす)、ヨガ、ストレッチ、エアロビクス(リズム体操)、筋力トレーニング、練功十八法前段をご要望に沿ってミックスして指導いたします。立位でも座位も可能です。

対象者: ☒ 一般☒ 高齢者☐ 障がい者☐ 小・中学生☐ 未就学児

定 員: 30 人位



健康

E 5

おおうち とみこ

大内 富子

## 高齢者向け体操

☐披露☐講演☒指導

活動内容:

ストレッチ、リズム体操を指導します。

懐メロ体操はストレッチ、リズム体操、簡単な筋トレ、クールダウンのコースです。

対象者: ☐一般☒高齢者☐障がい者☐小・中学生☐未就学児

定員: 10人



健康

E 6

いまむら あきこ

今村 明子

セルフリンパ、ストレッチヨガ、セルフケア、  
チェアピクス☐披露☐講演☒指導

活動内容:

①ご自身の手でリンパマッサージを行います。

②深い呼吸を行いながら身体バランスを整えます。

③ストレッチで身体の緊張やゆがみを取り除きます。

④椅子に座って手足を動かす有酸素運動を行います。

対象者: ☒一般☒高齢者☐障がい者☐小・中学生☐未就学児

定員: 応相談



健康

E 7

しぎや きょうこ

渋谷 京子

## セルフリンパと正しい歩き方

☐披露☐講演☒指導

活動内容:

セルフリンパで老廃物を流し、姿勢と正しい歩き方を学びながら健康な生活を取り戻すことを学びます。

対象者: ☒一般☒高齢者☒障がい者☒小・中学生☒未就学児

定員: 20~30人



健康

E 8

ととのえ

totonoe

## ピラティス

☐披露☐講演☒指導

活動内容:

体幹を鍛えることによって、姿勢改善、腰痛、肩こりの改善、正しい姿勢へと導きます。また、骨盤底筋も鍛えられ尿漏れ改善もされます。

普段の生活に必要な筋力を鍛えていきます。

対象者: ☒一般☒高齢者☐障がい者☒小・中学生☒未就学児

定員: 12人まで



健康

おともだち

E 9

## 音もだち

フレイル予防(脳トレ、口腔トレ、  
手指トレ、軽運動など)☒披露☐講演☒指導

活動内容:

高齢者・障がい児者にご希望に応じた楽しく有意義なプログラムを提供します。季節や行事をとりいれ心身の安定・充実を図ります。

歌声サロン、トーンチャイムサロン等も可能です。

対象者: ☒一般☒高齢者☒障がい者☒小・中学生☒未就学児

定員: 応相談



健康

かおりんご

E 10

## KaoLingo

## ベビーマッサージ

☐披露☐講演☒指導

活動内容:

0歳のお子さんと保護者でベビーマッサージを通してふれあいを楽しみます。洋服の上からでもできる簡単なものも紹介いたします。

その他ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ等もします。

対象者: ☐一般☐高齢者☐障がい者☐小・中学生☒未就学児

定員: 8組くらい



健康

ちょこ

E 11

## CHOCO

## ベビーマッサージ

☐披露☐講演☒指導

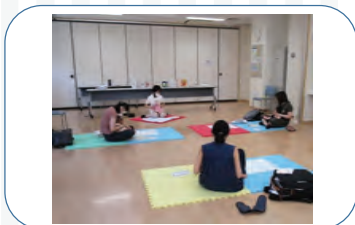
活動内容:

1～10 か月の乳児期のベビーマッサージ、赤ちゃん向けの絵本の紹介、授乳期、妊娠中などのハーブティーの紹介などを行います。

「旭区ものしいクイズ」(手作り紙芝居)の披露も可能です。

対象者: ☒一般☐高齢者☐障がい者☐小・中学生☐未就学児

定員: 8～10組



健康

はぴねすよが

E 12

## ハピネスヨガ

## ヨガ

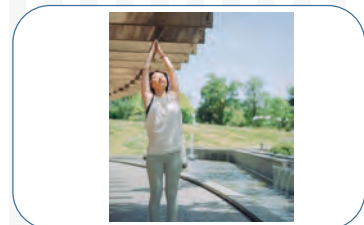
☐披露☐講演☒指導

活動内容:

古典的なヨガの指導をしています。ポーズの形にとらわれず、自分の身体と心の理解を深めていくヨガで、身体を鍛えるというよりは、動きの中で自然と体力がつき、呼吸が深め、集中力や安定した心を養う練習を行います。

対象者: ☒一般☒高齢者☐障がい者☒小・中学生☒未就学児

定員: 3～10人



健康

E 13

ほんじょう たろう  
**本庄 太郎**

## 療育整体と指圧

■披露

■講演

■指導

活動内容:

姿勢や生活上のことでお困りのお子さん、親御さん、大人の方も誰でも簡単にできる療育生体と波越徳次郎の指圧でセルフケアをご一緒に楽しみましょう。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 20人まで



健康

E 14

ふくずみ みほ  
**福住 美穂**

## リンパストレッチ

□披露

□講演

■指導

活動内容:

かんたんなストレッチでリンパを流し、腰痛やひざ痛、肩こりなどを予防改善します。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 5~30人



健康

E 15

おおひら あつお  
**大平 篤男**

## 笑いの呼吸法、笑いヨガ

□披露

■講演

■指導

活動内容:

作り笑いで笑いながら身体を動かす健康体操です。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

□小・中学生

□未就学児

定員: 50人まで



健康

E 16

かながわけんこういきがいつくり あどばいざーきょうぎかい  
**神奈川健康生きがいつくり  
アドバイザー協議会**

## ポールウォーキング、講座、講演

□披露

■講演

■指導

活動内容:

健康・脳トレ・生きがい

健康作り、脳トレ、生きがい作りができる内容です。初心者から上級者まで気楽に楽しんでいただけます。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

□小・中学生

□未就学児

定員: 40人



スポーツ・ダンス・武道

F 1

かざまい  
**風舞**

## アンデス音楽の竹笛と祈い舞

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

会場が一体となるプログラム。

竹笛で奏でる風の音は自然を敬う心と呼び起こし、舞で竹笛とCDの世界を体現。辛いことがあろうといつか訪れる明るい未来を予感させ立ち向かう強さも表現します。

対象者: ☒ 一般

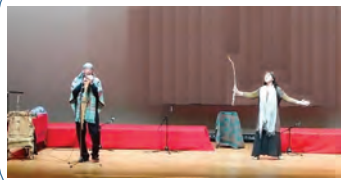
☒ 高齢者

☒ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 応相談



スポーツ・ダンス・武道

F 2

あは ふい ふう かうほう  
**アハ フィ フラ カウホラ**

## ハワイアンダンス

☒ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

フラ披露・指導、座ったままでの手踊指導。

レベルを問わず気軽に楽しむ内容です。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 応相談



スポーツ・ダンス・武道

F 3

さくらばやし ゆうこ  
**桜林 裕子**

## ハワイアンフラダンス

☒ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

フラ曲の説明とフラを踊ります。

フラを通して生活を心豊かに健康でいることを目標とし、みんなで素敵にならしましょう。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 3人～



スポーツ・ダンス・武道

F 4

あろは めい ろあ ふら  
**アロハ メイ ロア フラ**

## ハワイアンフラ

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

・ハワイのおだやかな踊りフラを楽しんでいただきます。

・場所により日本語のフラを少し指導できます。

対象者: ☒ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 15人位



スポーツ・ダンス・武道

F 5

すあしのふらめんこ  
**素足のフラメンコ**

**フラメンコ**

☒披露

☐講演

☒指導

活動内容:

- ①披露: フラメンコの歌を朗読と踊りで表現していきます  
(ショー形式)
- ②指導 (踊り): フラメンコのためのストレッチ、基本の動き  
から音楽によって自由に踊ることを目指します。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 8人



スポーツ・ダンス・武道

F 6

よか なむー  
**YOGA Namuu**

**ヨガ**

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

呼吸を大事にするヨガをおこなっていきます。  
呼吸と共に体を動かすことで終わった後に身体はもちろん  
心もごぐれているを感じていただきたいです。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 応相談



スポーツ・ダンス・武道

F 7

わいすたじお  
**Y studio**

**ヨガ、ピラティス、バレエ**

☒披露

☐講演

☒指導

活動内容:

- ・ストレッチをして、ヨガでリフレッシュ
- ・体幹を鍛えるピラティスでトレーニング
- ・クラシック音楽で、バレエを踊る

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 何人でも



スポーツ・ダンス・武道

F 8

ゆあさ まゆみ  
**湯浅 真由美**

**合気道**

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

合気道のカ(ストレス)を受けにくい心身の使い方をういて、  
子育て世代なら抱っこの仕方、シニア世代なら優しい身体  
の使い方、ミドル世代ならストレスを軽減させる姿勢や呼吸法  
をお伝えし皆様のよりよい生活をお手伝いします。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 15~20人



子育て・児童文化

G 1

あさひ・うたとよみかたのかいなごみ  
旭・歌と読み語りの会なごみ

## おとなのためのおはなし会

■披露

□講演

□指導

活動内容:

季節の話題や、皆様にもご参加いただけるプログラムをまじえて、絵本の読み聞かせや朗読・語り(素話)・紙芝居などで、皆様におはなしの世界をお楽しみいただいています。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

□小・中学生

□未就学児

定員: なし



子育て・児童文化

G 2

おはなしのえーみる

## おはなしのエイミル

おはなし会・ストーリーテリング・

読み聞かせの講習会

■披露

□講演

■指導

活動内容:

0才～おとなまで ストーリーテリング、絵本、わらべうた、手遊び、パネルなどのおはなし会をします。絵本選びなどの指導もします。

対象者: ■一般

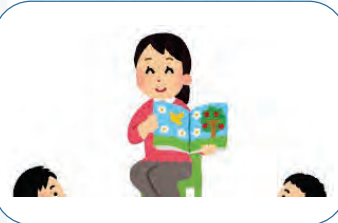
■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 応相談



子育て・児童文化

G 3

あさひほいくるーぶ「あさがお」  
旭保育グループ「あさがお」

## 親子遊び

□披露

□講演

■指導

活動内容:

乳幼児を持つ母親に対する支援活動

対象者: ■一般

□高齢者

□障がい者

□小・中学生

■未就学児

定員: 親子 20 組



子育て・児童文化

G 4

すきっぷす

## すきっぷす ♪

## 親子リズム

■披露

□講演

■指導

活動内容:

未入園の親子を対象にピア/ヤギターに合わせて体を動かして遊びます。手遊び・読み聞かせもあり。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

□小・中学生

■未就学児

定員: 10 組



## 子育てコーチング

☐ 披露 ☐ 講演 ☒ 指導

活動内容:

コーチングスキル(傾聴・承認・質問・フィードバック・提案)  
や優位感覚を知り、子育てのヒントにできます。コミュニケーションに大切な事をお伝えします。

対象者: ☒ 一般 ☐ 高齢者 ☐ 障がい者  
☐ 小・中学生 ☐ 未就学児

定員: 応相談



## リトミック・親子運動・科学あそび・SST

☒ 披露 ☐ 講演 ☒ 指導

活動内容:

ふれあいあそびやリズムあそび、工作などのリトミック、幼児～小学生  
1年生を対象にした科学遊び、SST(ソーシャルスキルトレーニング)な  
どを行います。

ご希望に応じた楽しく有意義なプログラムを提供します。

対象者: ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ 障がい者  
☒ 小・中学生 ☒ 未就学児

定員: 場所に依りて



## 紙芝居

☒ 披露 ☒ 講演 ☐ 指導

活動内容:

民話主体の紙芝居を演じます。ご希望に応じた作品を口  
演します。

対象者: ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ 障がい者  
☒ 小・中学生 ☒ 未就学児

定員: 30人まで



## 紙芝居

☒ 披露 ☒ 講演 ☐ 指導

活動内容:

一般・子ども(幼児)～高齢者対象に紙芝居を披露しま  
す。

対象者: ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ 障がい者  
☒ 小・中学生 ☒ 未就学児

定員: 応相談



## 読み聞かせ

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

絵本の読み聞かせやわらべ歌、手袋人形を使ったお話、歌、パネルシアター、エフロンシアターなど行っています。

対象者: ☐ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 10 組



自然科学

H 1

むとう まさよ  
**武藤 昌代**

**科学あそび**

☐ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

身近な材料や遊びを通して科学の楽しさを味わってもらう

対象者: ☐ 一般

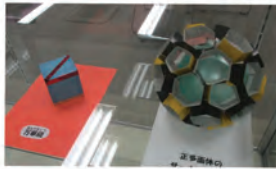
☐ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 20~30 人



自然科学

H 2

くほ まさのぶ  
**久保 雅信**

**科学捜査体験講座**

☒ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

警察鑑識指紋検出、血液判定、警察官装備品貴重体験  
パトカーサイレン体験ができます。

対象者: ☒ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 1クール 12人~応相談



自然科学

H 3

にんていえぬびーおーほうじん  
おもしろかがくたんけんこうぼうよこはまきた 2 くらーぶ  
認定 NPO 法人  
おもしろ科学たんけん工房 横浜北 2 グループ

**科学体験・科学あそび、科学の実験・体験**

☒ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

理科好きの子どもを育てたい!! を目標に小4~中2の  
児童・生徒を対象に「おもしろ科学体験塾」を開催してい  
ます。

対象者: ☐ 一般

☐ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 24 人



レクリエーション

きくち たけひこ

1 1

菊池 武彦

## 簡単マジック

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

簡単なマジックを見てもらい、楽しんでもらいます。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 30 人以内



レクリエーション

はっぴーまじっく

1 2

ハッピーマジック

## マジック

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

マジック披露

30分ほどのマジックを披露いたします。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 応相談



レクリエーション

きらくじん・ゆき

1 3

奇楽人・YUKI

## マジック

☒ 披露

☐ 講演

☒ 指導

活動内容:

①マジックの披露 又は②マジック材料を使い、演技方等のレクチャーを行います。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 30 人ほど



レクリエーション

まじっくらっキー

1 4

マジックラッキー

## マジック・手品

☒ 披露

☐ 講演

☐ 指導

活動内容:

子どもから大人、お年寄りまでを対象に手品の実演を行っており、英語での手品の実演も可能です。

「はまっこ子ふれあいスクール」、子ども会、老人福祉施設等で手品の実演実績があり経験豊富です。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 40~50人



レクリエーション

からくりきんぐ

1 5

## からくりキング

## コメディーマジック

■披露

■講演

■指導

活動内容:

コメディマジシャンコンビです！マジックだけではなく、バルーンアートや大道芸を入れることもあり、また、ショーだけでなく体験講座やワークショップもできます。オンライン対応可能です。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 1~1000人



レクリエーション

あ・く・え

1 6

## 旭・久・恵

## 朗読

■披露

□講演

□指導

活動内容:

公共施設等にて朗読会を行います。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 応相談



レクリエーション

ぼるーんあーと かぜ

1 7

## ぼるーんあーと 風

## バルーンアート

■披露

□講演

■指導

活動内容:

イベント、お祭り等で、体験コーナーや飾りつけ、バルーンの配布などを行います。

対象者: ■一般

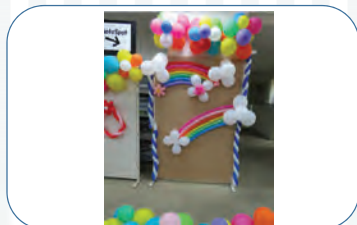
■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 応相談



レクリエーション

るんるんぼるーん

1 8

## るんるんバルーン

## バルーンアート、お話しバルーン

■披露

■講演

■指導

活動内容:

いろいろな種類のバルーンを使い、アーチや人形の作製やバルーンの動物などを作る指導や配布を行います。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 100人



## レクリエーション

I 9

くどう みよこ  
**工藤 美代子****腹話術、バルーンアート、紙芝居、講談**

■披露

□講演

■指導

活動内容:

- ・人形とおしゃべりし、昔話などを演じます。
- ・風船で花や動物を作るバルーンアートを披露したり、作り方をお教えします。
- ・紙芝居や講談を演じます。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 30人



## レクリエーション

I 10

ふくわじゅつ まき あいこ  
**腹話術 真木 愛子****腹話術**

■披露

□講演

■指導

活動内容:

パペットや本格からくり腹話術人形が出てくる楽しくゆかいなショータイムです。幼児から高齢者まで楽しめます。

対象者: ■一般

■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 応相談



## レクリエーション

I 11

かつらうたすけでしのかい(あまちゅあ)  
**桂歌助弟子の会(アマチュア)****落語**

■披露

□講演

■指導

活動内容:

桂歌丸の弟子の桂歌助が指導する落語教室生が古典・新作の落語を演じ、皆様に笑いをお届けします。

対象者: ■一般

■高齢者

□障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 8~40人位



## レクリエーション

I 12

しゅうふうてい しゃっきん  
**秋風亭 借金****落語**

■披露

□講演

■指導

活動内容:

お客様の要望にお応えして、希望の日時、時間帯に落語を口演します。

対象者: ■一般

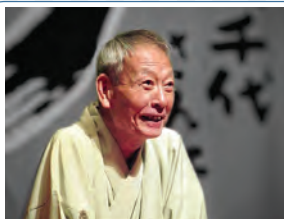
■高齢者

■障がい者

■小・中学生

■未就学児

定員: 20~30人



歴史・文学

J 1

うすい たつお  
**薄井 達雄**

## 古文書

☐ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

主として江戸時代に書かれた古文書を題材にして、解読方法の指導や背景知識をお話して、共に生きた歴史を学びます。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☐ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 10人



歴史・文学

J 2

かとう あきひこ  
**加藤 明彦**

## 横浜の歴史の足跡を辿る

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

かつてナマコ漁主体の人口500人足らずの一漁村であった横浜村が、今や東京に次ぐ日本第2位の大都市に変貌した背景を辿ります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 何人でも



歴史・文学

J 3

かっしー  
**カッシー**

## 歴史資料の解説

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

展示解説: ペリー横浜上陸から横浜が大きな都市となる様子を個人蔵の資料を展示し解説します。

パワポによる解説: 吉田新田、関東大震災、横浜大空襲、昭和戦前・戦後の雑誌、マンガ

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定員: 応相談



歴史・文学

J 4

ふるかわ まさひと  
**古川 正人**

## 歴史の小ネタを中心にした講座

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

日本の歴史 昔話の解説・昔の生活・美術や文化についての解説など横丁のご隠居講座では、かぐや姫は誰なのか、百人一首はなぜ作られた、相鉄クイズ、仏像にはランキングがあるなどの内容があります。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定員: 応相談



環境

K 1

おかわ たかゆき  
**小川 貴之**

## SDGs(エコキャンドル活動)

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

エコキャンドルは SDGsへの取り組みに貢献しています。

12 リユース(3R政策):資源循環、

13 カーボンニュートラル:脱炭素、

7 グリーンエネルギー:エネルギー供給

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 応相談



環境

K 2

ながの ふきこ  
**長野 富喜子**

## 温暖化防止の実践行動、省エネ、 節電

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

温暖化防止の必要性とひとひひとりの実践行動を楽しくお話しします。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 応相談



環境

K 3

かんきょうまちづくりし民のかい さすていなぶるあさひ  
**環境まちづくり市民の会  
サステナブルあさひ**

## 環境出前講座

☐ 披露

☒ 講演

☐ 指導

活動内容:

まったなしの温暖化と家庭で楽しく取り組める省エネ、節電のノウハウをお伝えします。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☒ 障がい者

☒ 小・中学生

☒ 未就学児

定 員: 応相談



環境

K 4

たかはし たかまさ  
**高橋 隆昌**

## SDGs 出前講座

☐ 披露

☒ 講演

☒ 指導

活動内容:

SDGsの環境項目の温暖化、プラスチック海洋汚染に関し、現況から周辺環境を概観し、その課題や今やるべきことなど考えます。帷子川域のゴミ収集活動を企画し、引率も可能です。

対象者: ☒ 一般

☒ 高齢者

☐ 障がい者

☒ 小・中学生

☐ 未就学児

定 員: 20 人



技術・技能

かめらまん・きはら

L 1

## カメラマン・木原

### ①おとなの写真教室

### ②新スマホ写真プロテクニック

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

- 1.写真の基礎講座
- 2.身近な被写体を実際に撮影
- 3.撮った写真を2L版プリント位に伸ばしてみんなで講評

対象者: ☒一般

☐高齢者

☐障がい者

☒小・中学生

☐未就学児

定員: 3~7人程



技術・技能

いしわたり ひとし

L 2

## 石渡 均

### 写真撮影の指導

☐披露

☒講演

☒指導

活動内容:

自作の写真をご覧いただきながら、写真撮影のコツ等をお伝えします。写真の取り方を教えたり撮り終わった写真についてアドバイスします。

対象者: ☒一般

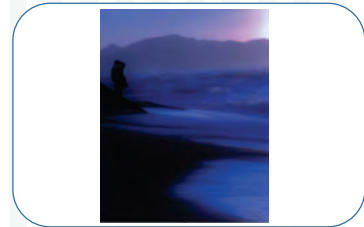
☒高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 10人まで



技術・技能

よこはますてーじすたっふ

L 3

## 横浜ステージスタッフ

### 舞台の照明・音響

☐披露

☐講演

☒指導

活動内容:

舞台を使って発表される団体の照明・音響操作で公演のお手伝いをしています。ご要望があれば技術指導も行います。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☒障がい者

☒小・中学生

☒未就学児

定員: 指導 応相談



技術・技能

いしわたり ひとし

L 4

## 石渡 均

### プロの映画撮影監督による映画解説

☐披露

☒講演

☐指導

活動内容:

1960~1970年代の邦画洋画の名作をビデオモニターで上映し解説します。

対象者: ☒一般

☒高齢者

☐障がい者

☐小・中学生

☐未就学児

定員: 応相談



## 初級者向けフランス語読書

☐ 披露☐ 講演☒ 指導

活動内容:

平易、簡潔に書かれたフランス語原書を使用して発音練習、文法学習、ボキャブラリー説明等をしていきます。

対象者: ☒ 一般☐ 高齢者☐ 障がい者☐ 小・中学生☐ 未就学児

定員: 8人



## 日本語学習の支援

☐ 披露☐ 講演☒ 指導

活動内容:

外国からいらっしゃった人に日本語の学習を支援します。

対象者: ☒ 一般☒ 高齢者☒ 障がい者☒ 小・中学生☒ 未就学児

定員: 3人/1クラス



健康

たなか ゆきこ

E 17

田中 由希子

## 産後ストレッチ

□披露 □講演 ■指導

活動内容:

産後のママに向けて自宅でもできるストレッチを指導し、正しい姿勢でストレッチをすることの重要性を体験いただきます。

対象者: ■一般 □高齢者 □障がい者  
□小・中学生 □未就学児

定員: 7人



子育て・児童文化

むらかみ つよし

G 10

村上 剛

## 親子で学ぶ論語コミュニケーション

□披露 ■講演 ■指導

活動内容:

子どもの心に道徳心を育むことを目指し、家庭教育の中でも活用できるように親子で学ぶ論語塾です。講座では、論語の代表的な章句を素読し、意味を解説した後に意見交換しながら理解を深めていきます。

対象者: ■一般 ■高齢者 □障がい者  
■小・中学生 ■未就学児

定員: 20人



美術・工芸

ふらっと

C 25

ふらっと

## ハンドメイドのワークショップ

□披露 □講演 ■指導

活動内容:

ブライズドフラワーアレンジメント、ポーセラングアート(シールによる食器絵付け)、和紙千代紙で箱などを皆で楽しく作しましょう!

対象者: ■一般 ■高齢者 ■障がい者  
■小・中学生 □未就学児

定員: 8人



技術・技能

ほなーでざいなーひみ

L 5

バナーデザイナーひみ

文字だけでは伝わりにくい内容を画像(バナーなど)にして、視覚的に訴えてみませんか?

■披露 □講演 ■指導

活動内容:

文章だけでは、見にくくなりがち。見てもらいたい、知ってもらいたい内容を画像にして、より多くの人に届けてみませんか? Canva を用いて、SNS 用の画像、バナーなどを作製します。Canva の操作方法なども指導します。

対象者: ■一般 □高齢者 □障がい者  
■小・中学生 □未就学児

定員: 3人



-----

## 旭区アドバイザー名簿

発行日：令和7年3月

発行：旭区市民活動支援センター「みなくる」  
〒241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰2-82-1

ココロット鶴ヶ峰4階

TEL: (045) 382-1000 FAX: (045) 382-1005

e-mail: [as-manabi@city.yokohama.lg.jp](mailto:as-manabi@city.yokohama.lg.jp)