

189	アロマセラピー
名称	トミヤス オサム ----- 富安 律
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般・高齢者
活動内容	ハーブやアロマセラピー及びその関連領域を指導します。例として手作りコスメ、軟膏づくり、石鹸づくり、ハーブビネガーづくりなど。
PRまたはプログラム例	昨今の社会でいろいろなストレスを抱えている人も多いと思います。ハーブやアロマセラピーは自然からの贈り物であり、楽しく健康的に生きるための”チエ”です。皆さんも生活に取り入れてそんなストレスを吹き飛ばしてみませんか。

190	アロマセラピー
名称	タカハラ ユキコ ----- 高原 幸子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般
活動内容	区内又は近隣区の地区センターなどからご依頼がある時に、アロマの基礎などを実習を交えてお話しています。
PRまたはプログラム例	活動：アロマセラピー講習会 対象：一般・高齢者 定員：10名程度 材料費：500円程度 備考：実習はマスクスプレーなどが好評です

191	アロマセラピー
名称	レ・クール ----- レ・クール
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般・高齢者
活動内容	介護施設でアロマトリートメントを行っています。高齢者さんが大変喜んでくださっています。丁寧なコミュニケーションを大事にしています。
PRまたはプログラム例	活動：アロマセラピー 対象：高齢者、介護者、若いママなど 定員：5名～20名程度 材料費：500円から

192	アロマセラピー
名称	ヒサコ コセキ ----- HISAKO KOSEKI
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市・近隣市
対象者	一般・高齢者・小中学生
活動内容	精油を使った虫よけスプレーやマスクスプレーなどを製作。ハンドトリートメント、肩こり、むくみ解消のケア方法を指導します。
PRまたはプログラム例	活動：暮らしに役立つアロマセラピー 対象：一般、高齢者、小中学生 定員：10名程度 材料費：応相談（500円前後）ご希望内容により実費

193	アロマテラピー
名称	ナカダ アキコ
	中田 明希子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・その他（応相談）
対象者	一般・高齢者
活動内容	楽しみながら、アロマを学び、クラフト作りをします。例としてマスクスプレー、ルームスプレー、バスボムなど作ります。
PRまたはプログラム例	大切なご家族やご友人のために、手軽に始められるセルフケアをわかりやすくお教えします。

194	パーソナルカラー
名称	トサカ ミホ
	登坂 美保
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市・大和市
対象者	一般
活動内容	顔映りの良い似合う色を身につけることにより、美しく表現することができます。
PRまたはプログラム例	活動：パーソナルカラー 対象：一般 員：5名程度 考：メイクオフの状態が理想です。ふだんお使いの化粧品や筆記具を持参

195	ファッション
名称	ヤジマ サチコ
	矢島 幸子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般
活動内容	主にワークショップや講座など、骨格スタイル分析をもとに、ひとりひとりに似合うファッションの着こなしやスタイルアップのファッション講座を行っています。
PRまたはプログラム例	「子供の習い事にお金がかかるから、自分の服までまわらない」なんてあきらめなくても大丈夫。骨格スタイル分析で自分に似合う服を知ること、高い洋服を買わなくても素敵に見せるポイントをお伝えしています。 HP https://ameblo.jp/efficient-planning/

196	そば・うどん打ち
名称	エスピージ
	S B G
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	一般・高齢者
活動内容	そばやうどんを打つことで健康づくりをしています。併せて味噌造りも行っています。
PRまたはプログラム例	生そばを打ち、食べて参加者と会話することで健康を保持しています。全麵協にて段位取得者もいます。各自でそば打ちの研さんをしています。

197	料理（野菜）
名称	「アトリエ リボン」 「Atelier RIBBON」
連絡先	
活動地域	瀬谷区・その他（応相談）
対象者	一般・高齢者
活動内容	アンチエイジングやデトックス料理で、ヘルシー・健康・長生き・成人病予防のメニューを中心として簡単でおいしいレシピが大好評です。現在都筑区で活動に参加しているNPO法人H&Kの「小松菜プロジェクト活動」が令和3年横浜環境活動賞を受賞しました。
PRまたはプログラム例	活動：野菜中心のヘルシーアンチエイジング料理 対象：男性 定員：10名程度 材料費：実費 備考：時短で手軽にできる野菜レシピが大好評です

198	菜園支援
名称	「ハクシュウノツドイ」 「白秋の集い」
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	一般・高齢者
活動内容	高齢者、介護施設などの菜園で利用者さんと共に、根菜、果菜、葉茎菜などの育成栽培、利用の支援を行っています。
PRまたはプログラム例	「白秋の集い」という学級名は五行説の素秋・白秋に由来したものです。更には、孤独・無為・金銭・病気など、近づく黒・冬に備える年代でもあります。静穏な熟年の生き方を、みんなで聴き、学び、語り合う集まりです。

199	ワイン講座
名称	タカハラ テルオ 高原 照夫
連絡先	
活動地域	瀬谷区・その他（応相談）
対象者	一般・高齢者
活動内容	初歩から産地別、国別、種類別、飲み比べまで”おとな”の知識としてのワインを学べます。
PRまたはプログラム例	活動：ワインの初歩～高レベルな飲み比べまで 対象：成人 定員：10名～20名程度 材料費：ワイン試飲する場合は1回500円程度

200	フラワーアレンジメント
名称	ハナモノガタリ 花ものがたり
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	一般
活動内容	フレッシュフラワーを中心に、アレンジメントと一緒に楽しみたいと思います。クリスマスリースやフラワーアレンジなど作ります。
PRまたはプログラム例	フレッシュフラワー、アーティフィシャルフラワー、プリザーブドフラワー、ウェディングフラワー、どれも取り扱い、デザイン可能です。

201	舞台照明
名称	ライティング・セヤ ライティング・せや
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	一般
活動内容	瀬谷公会堂の舞台照明でコンサートやカラオケ、式典などステージを演出しています。
PRまたはプログラム例	瀬谷公会堂にて、月1回程度舞台照明演出を行っています。瀬谷公会堂利用の団体が舞台照明の希望があればお問合せください。みんなで楽しく活動しています。舞台照明に興味がある方、一緒に活動しませんか。お仲間募集中です。

202	パソコン
名称	パソコンフレアイカン・セヤ パソコンふれあい館・せや
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	一般・高齢者
活動内容	①自主講座 Windows officeの基本講座を毎月開催しています。 ②パソコン相談会 週2回区民活動センターと協働で無料開催しています。 ③広報活動 独自のホームページを作成し、広報用としてfacebook及びホームページで交流室を開設しています。
PRまたはプログラム例	パソコン相談会を毎週火曜・金曜（祝日除く）の午後に開催。利用者の相談内容に応じてサポーターを選任して対応しています。各地区センターの要望や需要（スマホやzoomなど）に応えられるように各自サポーターが学習して対応しています。自主講座&テーマ別講座は、今まで培ってきた知識を受講者に指導しています。 HP http://www.pcfureaikan.com/fureai/top/top.html

203	高齢者スマホ勉強会
名称	サトウ ミドリ 佐藤 みどり
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般・高齢者・小中学生
活動内容	スマホの活用にお役に立てればと始めました。
PRまたはプログラム例	活動は始めたばかりです。楽しく気楽に始めていただけることをモットー、笑顔で活動して取り組んでいきたいと思っています。今後はスマホだけでなく、料理やハンドメイドなどの小物作製も検討。ボランティア活動のお手伝いも行いたいと思います。まずはご連絡ください。一緒に楽しく学びましょう。