

令和6年度 いちばん星みつけた★ ～長泉町人材リスト一覧～

人材リスト登録者は、地域学習に理解があり、特技や知識を実技指導や講義に活かすことができる方で、人材リストの趣旨に賛同され、一覧への掲載を承諾いただいた方です。（敬称略）

★人材リストの活用のしかた★

- 各地区、各団体、学校などの、さまざまな学習の場で活用してください。
- 人材リスト登録者に講師や指導を依頼したいときは、生涯学習課にご連絡ください。
- 講師料や講座に関わる経費（材料費など）は、依頼した団体の負担となります。

★教育・生活

No.	内容	氏名	指導内容
1	日本古典文学	秋津 温	日本古典文学に関する解説を行います。 対象作品は、万葉集、伊勢物語、源氏物語などです。
2	英語	井出 ひろみ	小・中・高校生や大人に向けて、英語で海外の人々と会話する方法を教えます。 日米の文化の違いの話等、在米生活20年の活きたコミュニケーション方法を伝授します。
3	英語	杉山 あや	アメリカ留学経験と高い国際コミュニケーション能力を活かし、小、中、高校生向けに英語を教えます。
4	スペイン語	モンサルベ ルス ステラ	スペイン語の会話、文法を基礎から学びます。初心者も歓迎します。 自然に言葉に慣れるよう、常にネイティブのスペイン語で授業を行います。 授業内容は、読書、文法や会話などです。
5	きもの着付け・礼法	高松 和恵	着物着付け（自装・他装・全般）、礼法（立居振舞い・風呂敷・帛紗・折形等）、着物を着た時のヘアメイクを教えます。 初心者からプロまで個人にあわせて勉強します。
6	料理・栄養	松井 亮子	子どもから大人まで可愛い絵柄や季節に合った飾り巻き寿司を作ります。 調理室でなくても会議室等、テーブルがあれば、作ることができます。
7	マネー教育	鳥居 麗子	親子、子ども、保護者を対象に「お金」と「価値観」に関するワークショップ講座を行います。

★書道等

No.	内容	氏名	指導内容
8	書道	井上 鐘硯	本格的な質の高い技術やコツを楽しみながら丁寧にご指導します。 幼年から一般（資格保有者含む）への硬筆、毛筆指導に加え、県芸術祭や中央展などあらゆる書展への出品指導の対応も行います。
9	書道	櫻井 日吉	漢字、仮名、暮らしの書、ペン習字、展覧会への創作等を行います。 実用書から芸術創作まで教えます。
10	書道	長島 はるみ	子どもから大人までの書道指導を行います。 大人の方には、漢字、かな、細字、現代文体系など関心のある書体を選んで学ぶことができます。

★音楽・趣味・美術・工芸

No.	内容	氏名	指導内容
11	謡曲	富岡 啓太郎	観世流謡曲仕舞（能楽）を学びます。
12	合唱指導・発声指導	濱野 さえ子	合唱指導、発声指導（ヴォイストレーニング）、ミニコンサート（希望曲可能）、フルコンサート、歌について（発声等）のスピーチ+コンサート等、歌の楽しさを教えます。
13	ホリスティックアロマセラピー	川口 由紀子	アロマセラピーによる心と身体の癒し方を教えます。 具体的にはアロマセラピーの基礎知識や楽しみ方やアロマスプレー作りの実習等を行います。 参加希望はどなたでも可能です。（小学生は保護者が同伴してください）。
14	フラワーアレンジメント	鈴木 和子	フラワーアレンジメント指導・プリザーブドフラワー（アレンジ指導）・アーティフィシャルフラワー（アレンジ指導）・ブライダルブーク指導・リース（各種）・スワッグ・ハーバリウム制作指導・苔玉制作指導を行います。
15	フラワーアレンジメント	入戸野 恭子	クリスマスやお正月など季節の行事に向けてのリース、お正月飾りなどの制作をします。また生け花を中心にプリザーブドフラワー、ドライフラワー、造花も作成します。
16	認知機能向上のためのフラワーアレンジメント		介護福祉士、介護支援専門員、心理カウンセラー等の資格を生かしながら、認知機能向上のためのフラワーアレンジメントを行います。 同じ内容のアレンジを繰り返して行うことにより、男女問わず認知機能を向上させていきます。
17	笑いヨガ（ラフターヨガ）	鈴木 多希子	インドの内科医が考案した笑いの呼吸法を使った健康体操を行います。 笑うことで新鮮な酸素をたくさん身体に取り入れ、細胞の隅々にまで行き渡らせることで、心身共にエネルギーが溢れ元気になるのを実感できます。
18	手芸	大和 ちひろ	子ども向け手芸～大人向け手芸まで、幅広い作品を作ります。 フェルト手芸、布小物、カルトナージュ、ベビーおもちゃ、リサイクル手芸など幅広い作品指導ができます。
19	紙ひも手芸	高田 幸子	体験できる範囲のキットを使用して物作りを楽しみます。紙ひも手芸、かご、バッグ、小物、アクセサリー等を作ります。年齢にとらわれない紙ひも手芸が楽しめ、希望に合わせた予算内で作ります。
20	ディンプルアートカラー	久保田 さなえ	車のフロントガラスのリサイクル研究から開発された液体絵の具「ディンプルアートカラー」を使って、ぬり絵感覚でステンドグラス風の素敵な作品を完成させます。
21	陶芸の粘土遊び体験	青野 真由美	陶芸の粘土遊び体験会、ハガキサイズのパステルアート体験会、オリジナルTシャツ描き体験会等粘土を使って楽しい体験ができます。 また、お子様から大人の方まで4名以上のグループでお申し込みいただくと、粘土や道具を一式持って出張指導します（小学生以下のお子様は保護者同伴となります）。
22	木の実を使って作品を作ろう	渡邊 由美	どんぐりや木の実を使ってオリジナル作品を作ります。 身近な材料を工夫する事で素敵な形になっていく楽しさを作りながら伝えます。 対象の方に合わせ、オリジナルキットを作り、それを元に楽しく製作していきます。 お子様から大人まで楽しく製作することができます。
23	カラーコーディネイト	伏見 さき子	色彩の基礎から、パーソナルカラー診断、インテリアの指導も行います。また、パーソナルカラーやライフケアカラーの資格対策も可能です。
24	パステルアート	田原 摩美	パステルの素材の特性である穏やかで温かみのあるトーンの画材を削って粉状にして指で描く癒しのアートです。 子どもから高齢者の方まで、どなたでも簡単に楽しめるので、絵が苦手な方の参加も歓迎します。

★スポーツ・健康

No.	内容	氏名	指導内容
25	ヨガ	井出 ひろみ	全米ヨガアライアンスRYT200（米国にて取得）の経験を生かし、ヨガの基本を教えます。
26	ヨガ	菊池 志保	穏やかな呼吸を繰り返し、ポーズをとることにより、柔軟性やバランス感覚を高めます。ゆっくりとした呼吸と動きが自律神経に作用し、心と身体のリラックスを促します。 また、ストレッチボールを利用したコアコンディショニングも行います。
27	フィットネスフラ	岡本 律子	フラの動作を取り入れたエクササイズ。ハワイアンソングで癒されながら自立できる体づくりをお手伝いします。無理なく楽しく安全に行います。どなたでも参加いただけます。
28	シニアヨガ	柴田 君代	高齢者や体の硬い人でもできる健康法「ツボ押しストレッチ」を行います。無理のない簡単な全身運動と呼吸法で体も心もリフレッシュできます。

29	健康・運動	鈴木 尚美・ マイケルCスミス	スマイル・スマート・トレーニング オリジナルプログラム（筋力アップ）を行います。 オリジナルプログラムでお話しを交えながら楽しく実施します。 年齢、目的、レベルに合わせて2名で指導を行います。
30	体操・レクリエーション	内藤 ルミ子	セルフリンパマッサージ、健康体操、認知症予防講座、未就園児親子体操等を行います。
31	テーピング指導	山口 衛	オリンピックで使用が認められている、安全安心の「キネシオテープ」を紹介します。 全てのスポーツ競技に対応します。 また、自然治癒力をアップして体のコンディションを整えます。
32	ダンスフィットネス	伊海 愛望	<ul style="list-style-type: none"> ・ZUNBA ラテンの音楽を使用したダンスフィットネス。要室内シューズ。スピーカーは用意しますので音響設備がなくてもフィットネスは可能です。 ・Q-Ren セルフマッサージ&骨盤体操を行い、運動に不安のある方、高齢の方でもご参加いただけます。 ・筋トレ Q-Renと合わせて実施します。 ・DISCOWORLD 70年代、80年代のDISCOの曲を使用したダンスフィットネスを行います。 ・簡単ダンスフィットネス エアロビクスに近い内容のレッスンです。 ・簡単ステップエクササイズ 音楽に合わせてのステップ台の昇降運動を行います。
33	社交ダンス	牧野 淳子	J B D F プロフェッショナルダンス講師1級とJ B D F 協議連盟プロ ラテン スタンダードA級の実績を持ち、社交ダンスの楽しさと基本レッスンから丁寧に楽しく教えます。
34	関節トレーニング	栗栖 大輔	関節予防、運動機能向上、身体機能改善の「関節トレーニング」を行います。 肩、肩甲骨、頸、肘、手首、腰、膝、足首、股を主に機能向上を図ります。 「正常な関節運動」を行うための筋肉を活性化させるセルフケアトレーニング指導を実施します。
35	子どもの運動神経の土台をつくる		子どもの運動能力向上の土台となるからだの”体軸”作りを行います。 発育発達に基づいた身体医学をベースとした身体機能向上エクササイズ「コアキッズ体操」、 速く走ることに特化した「体軸ダッシュ体操」等を行います。 文部科学省認定の指導です。
36	子どもの運動能力向上	杉山 裕介	脳・神経系の発達の著しいゴールデンエイジ、プレゴールデンエイジに大切な、脳・神経系にアプローチした運動指導を実施します。体を上手に動かせるようにし、体育種目の上達、競技力向上のため楽しみながら指導します。
37	体作り		ボディメイク、姿勢改善、体の不調改善、メンタルヘルスの向上、ストレス解消、コンデショニング調整、 競技力向上等、個人に合わせたトレーニング指導を実施します。 グルーフトレーニング、出張トレーニングも可能です。
38	シニア健康体作り		筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動、脳トレーニングで健康な体作りを目指します。 体力強化、筋力強化、体内の調子を整える他、歩行改善、姿勢改善、体の不調改善、メンタルヘルスの向上から、ロコモ、フレイル、認知症、転倒予防につながる運動指導を実施します。
39	ノルディック・ウォーク	有泉 美枝子	両手にボールを持って歩くノルディック・ウォークの歩き方とボールを使ったエクササイズを行います（対象者は子どもから要介護1程度の高齢者まで）。 ヨガやバレエの要素を含むツインボールエクササイズは、リズムに合わせて、ストレッチや筋力アップ運動です。
40	パタンク	加藤 薫	各種団体に出向き、パタンクの普及活動、パタンクの指導を実施します。 初歩から上級までの技術講習、子ども会、自治会（区）、シニアクラブ等幅広く指導します。
41	気功	千葉 直子	気功エクササイズを行います。 呼吸と動き、瞑想を使い、長年作ってきた癖を直していきます。脚を強化するエクササイズも行います。それぞれ椅子に座って行えますので、運動の苦手な方や足腰の弱い方も楽しく取り組むことができます。
42	空手エクササイズ	蘭田 周子	日ごろの運動不足や、ストレス解消、病気に負けない体づくりを目標とします。 ミットを使って実際に当ててみるパンチ、キック、シャドーでのコンビネーション、バトルロープ、ラダーを使っての体力向上を無理なく自分のペースで楽しく実施します。

<令和6年度 生涯学習団体一覧表>

新会員を募集している生涯学習団体の一覧です。

入会や見学を希望する方は代表者までお問合せください。

また、掲載を希望される団体は生涯学習課までお問合せください。

No.	種目	代表者名	団体名	活動日（曜日）	活動場所	電話番号
1	書道	井上 鐘硯	井上書道教室	毎週火・水・木・金・土曜日	長泉町上土狩（自宅） 沼津市金岡教場	055-986-4103
2	書道	櫻井 日吉	守山会	毎週水・木・金・土曜日	ヘルフォーレ 自宅（南一色）	055-986-4699
3	書道	長島 はるみ	長島書道教室	毎週火・木・土曜日	自宅（本宿）	055-986-5118
4	丹田呼吸と尺八	米谷 崇男	溪聲会	希望者との相談に応じます	コミュニティながいずみ	090-5852-1544
5	弓道	寺田 勢至	長泉弓道愛好会	毎週月曜日～土曜日	長泉町 弓道場	090-1996-2095
6	ウォーキング	橋本 輝雄	長泉町五十雀山歩会	毎月1回第3日曜日	県内外の低山歩き	055-987-5259
7	巡礼	後藤 隆徳	伊豆礼所巡礼	隔週第2水曜日	伊豆半島にある 八十八礼所を歩いて巡礼する	090-8956-9990
8	ハイキング		さわやかハイキング	隔週第2・第4土曜日	県内外の低山歩き	
9	社交ダンス	仁藤 奈津子	ブルーヘブン	月に3回（要相談）	南部地区センター	055-987-7637