

分類	ジャンル								
11 趣味・生活・ 実用	食(調理・食育)								
登録No.	フリガナ	イケダ ミチコ				更新年月日	2024/03/07		
T11702	登録名	池田 美智子				指導	講演	披露	小中学校への協力
						○			○

料理に関するお話と調理指導。特に絵巻寿司・簡単料理
ちょっとおしゃれなおもてなし料理今まで行った区内施設での講座

【活動プログラム】

「おもてなし料理」「おばんざい料理」「ぬか漬けの作り方」




【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数 : 12人

時間 : 2時間

経験・資格	2009年より調理指導講師、ヘルスマイトで調理等ボランティア		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段	

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		片付け、整理収納、時間管理				
登録No.	フリガナ	コイズミ アスカ	更新年月日	2024/04/15		
T11705	登録名	小泉 あすか	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○		○
<p>「片づけ」「整理収納」「時間管理」などに関するセミナー、ワークショップ、親子向け、女性向け、ママ向け、シニア向けなど片づけが苦手な暮らしにくくなっている方に、モノだけではなく思考や時間の整理を通して「生活全般」を改善し、自分に合った片づけ方を見つけるヒントをお伝えします。小学校PTA、地域コミュニティハウス等で開催実績あり。</p> <p>【活動プログラム】 「自分に合った片づけを見つけるお片づけレッスン」 内容：片付けの基本、手順、場所別アドバイスなど ※内容は、ご要望に応じます。</p>						
						
				<p>【プログラム例】 「自分に合った片づけ方を見つけるお片づけレッスン」 人数：5～20人程度 時間：90分程度</p>		
経験・資格	ライフオーガナイザー®1級、お片づけ学ぶ会@横浜主宰、CDスペシャリスト、ADHDスペシャリスト、片付け脳カトレーナー初級					
活動対象者	小学生以上	活動可能場所	横浜市内・外			
活動可能日時	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(5,000円以上)	交通手段	公共交通			

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		料理				
登録No.	フリガナ	シライ アヤミ	更新年月日	2024/03/27		
T11707	登録名	白井 文美	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○	○	○
<p>素材を大切に、旬を大切に、毎日のご飯を美味しく簡単に作れるよう提案させていただきます。</p> <p>【時短料理】忙しいママもパッパッと栄養たっぷりのごはんを。 【お野菜たっぷりごはん】旬のお野菜をたっぷり使ったお料理。</p> <p>【災害時のごはん(ポリ袋料理)】災害はいつやってくるかわかりません。これを知っていれば安心。普段のごはん作りにも活用できます。</p> <p>【発酵料理】日本の発酵文化を大切に。味噌作り、麴を使った料理など。ほか【ちょっとおしゃれにカフェごはん】【買い物しないでちゃんとごはん】など</p> <p>【活動プログラム】 講義と実演をメインに要望に応じて作成します。 災害時のご飯・ポリ袋料理、回転備蓄の考え方 カフェごはん・ワンプレートと料理など 発酵・味噌作り、麴料理</p>						
経験・資格			食育アドバイザー ナチュラルコーディネーター コミュニティカフェ「くりの実」立ち上げ、運営。			
活動対象者		どなたでも	活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時		いつでも	時間			
条件		有償(~5,000円・材料費別)	交通手段	バイク(要駐輪場)		



【プログラム例】

「災害時のごはん」

人数：2~20人程度

時間：60~90分


分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		料理				
登録No.	フリガナ	スガ ユウコ	更新年月日	2024/03/29		
T11708	登録名	須賀 祐子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>3歳から80歳の方にお料理とお菓子を教えています。本格的な味を家庭で再現できるようひと手間かける大切さをお伝えしています。またにんべんだしアンバサダー講師として料理の基本のだしを通して世界に誇れる和食のおいしさ素晴らしさ大切さを伝えていきたいと思っています。</p> <p>【活動プログラム】 ●おだしレッスン（3歳～一般まで・親子可） かつおぶしができるまで・正しいだしのとおり方など。削り節体験もできます。 要望に応じて家庭で作れる本格的な味の料理・製菓をお伝え できます。（連続講座も可能です）</p>						
			 <p>【プログラム例】 ご要望に応じます。 人数：子ども・大人12人位可 時間：3時間（だし+料理）</p>			
経験・資格	フードコーディネーター、中学家庭科教員免許、食品衛生責任者、はまふうどコンシェルジュ、にんべんだしアンバサダー講師、著書「10歳からのステップアップレシピ」					
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	いつでも	時間	9時～17時			
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	バイク（要駐輪場）			

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		コーヒーの淹れ方			
登録No.	フリガナ	コーヒーカイ ティーエムシー		更新年月日	2024/02/09
T11709	登録名	コーヒー会TMC		指導	講演
				披露	小中学校への協力
				○	○
<p>ドリップコーヒーのおいしい淹れ方をお伝えします。一緒に楽しくコーヒーを楽しみませんか？ ドリップコーヒーの楽しみ方、コーヒーの効用などもお話いたします。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じてプログラム作成します。 <ul style="list-style-type: none"> • コーヒーの美味しい入れ方 • コーヒーの効用など コーヒーを楽しみながら交流しましょう！</p>					
			 <p>【プログラム例】 「美味しいコーヒーの淹れ方」 人数：～20人位 時間：2時間</p>		
経験・資格		コーヒー会として活動、月1回定例会などで交流しながら練習			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	いつでも	時間	応相談		
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	自動車(要駐車場)		

分類		ジャンル					
11 趣味・生活・ 実用		手打ちそば					
登録No.	フリガナ	ノジリ カツヒコ		更新年月日	2024/03/29		
T11714	登録名	野尻 克彦		指導	講演	披露	小中学校への協力
				○	○		○
<p>楽しく美味しいそばを手作りでご指導します。 そば汁の作り方やそば料理を作りましょう。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じます。 テキストあり。 その人のレベルに合わせてご指導を心掛けます。</p>							
 <p>【プログラム例】 「手打ちそば作り」 人数：6～8人 時間：2～3時間程度</p>							
経験・資格	手作り蕎麦店経営（2001年から2019年まで） 高等学校商業教員免許 普通自動車免許						
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外				
活動可能日時	いつでも	時間	終日				
条件	無償(交通費・材料費別)		交通手段				

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		暮らしの中のカラー カラー心理			
登録No.	フリガナ	ミキ メグミ		更新年月日	2024/02/21
T11715	登録名	未来 恵		指導	講演
				披露	小中学校への協力
				○	○
<p>色の持つ不思議なパワーを利用。普段の生活の中にカラーを楽しみながら、取り入れてもらえるようご提案、問いかけ参加型のセミナーを通し、具体的な使い方を学びます。カラーは、使い方でアロマ、脳活性化コラボが可能です。</p> <p>例) ・料理を引き立てるお皿の色は? ・めげているとき元気にしてくれる色は? ・インテリアに合う色(使いたい色) は? (色相環を知ること) みつけてみよう!ワンランクupのセンスを</p> <p>【活動プログラム】 「ぬり絵を楽しみながら、心理状態をみてみましょう」 (2回講座：解説、実技) その他講義などご要望に応じます。</p>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1165 392 1444 660">  </div> <div data-bbox="1396 532 1524 660">  <p>いそび区キャラクター</p> </div> </div>					
<p>【プログラム例】 「暮らしの中の色を上手に使おう」 人数：多数対応可 時間：90~120分位</p>					
経歴・資格	カラリストスクール・WAMI.CI、色彩心理 トータルカラリストコース終了 文部省認定 色彩能力検定取得 経験15年以上				
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外		
活動可能日時	金曜日以外(応相談)	時間	応相談		
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段	公共交通		

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		ハーブ・アロマ 介護アロマ			
登録No.	フリガナ	ミキ メグミ	更新年月日	2024/02/21	
T11716	登録名	未来 恵	指導	講演	披露
			○	○	
<p>ハーブやアロマは、私たちの美と健康に役立つことが多く「タッチセラピー」などによる世代を問わずの癒しであったり、又、近年では、認知症予防や介護の質のUPにと日常生活の多岐に渡り、期待されているツールの一つです。ご自身のセルフケアに、又、大切な方々への健康保持にも、どんどん取り入れて欲しいと思っています。ちょっとした使い方や、基礎を知るだけで、活用の幅も、上手に利用することも可能となりますよ。「タッチセラピー」などは、すぐにコミュニケーションを取りたい時にも、おすすめ。皆さんの笑顔がはじけます。</p> <p>【活動プログラム】 「ハーブティを楽しもう」（実演・解説） 「介護に活かしたいアロマは？」 「アロマを使って日常を楽しく快適に（セルフケアの方法）」など（講演）</p>			 <p>【プログラム例】 連続講座も対応します 人数：状況に応じて 時間：2時間（1回）</p>		
活動対象者	中学生以上		活動可能場所	横浜市内・外	
活動可能日時	金曜日以外(応相談)		時間	応相談	
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段	公共交通	

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		クレイセラピー（ヒーリングクレイ）				
登録No.	フリガナ	ミキ メグミ	更新年月日	2024/02/21		
T11717	登録名	未来 恵	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○		
<p>「クレイ」は、地球からの贈物。地球の長い歴史の中で途方もない長い年月をかけて作られた自然の鉱物（粘土質）。古来から人も動物もその恩恵を受けています。ヒーリングパワーのある一定の厳しい条件を満たしたものが「クレイセラピー」で利用されます。赤ちゃん、幼児からも使える体に優しい世界的な自然療法です。その魅力とパワーの引き出し方を私の実体験を交えてご紹介致します。特に小さい子供さんがいらっしゃる方には、おすすめです。シンプルだけどパワフルなクレイのエネルギーを体感ください。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クレイでクラフト（歯磨粉・化粧水など作れます） ・クレイの魅力を講座（講演・実技）でお伝えします（連続講座可） 						
			 <p>【プログラム例】 「クレイセラピーの魅力」 人数：多数対応可 時間：90～120分</p>			
経験・資格	ICA（国際クレイセラピー協会）認定インストラクター 指導経験9年以上 セミナー開講の他にアースディ東京でのイベント、クラフト作り					
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外			
活動可能日時	金曜日以外(応相談)	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	公共交通			

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		脳のアンチエイジング（脳活性）				
登録No.	フリガナ	ミキ メグミ	更新年月日	2024/02/21		
T11718	登録名	未来 恵	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○		
<p>「脳のアンチエイジング」にトライしてみませんか。私たちの脳は、通常「楽しいなあー」と思っているのに、脳が思うように、楽に行動しているとますます脳の働きは低下すると言われます。では、どうすればいいの？ うれしいことに「脳のアンチエイジング」は、脳の使い次第で、いくつになっても可能だとも。そこでアロマ、カラー、ストレッチ他いろいろな手法を使って、楽しみながら、実際にやっていただき脳の活性化につながる方法をお話させていただき、あわせて認知症予防にも役立つ脳美人めざします。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> 動きをつけたり（椅子に座りながら行う方法も可能）しながら脳のアンチエイジングを楽しみながら行います。 						
			 <p>【プログラム例】 「脳のアンチエイジング」 人数：何人でも対応します 時間：90～120分</p>			
経歴・資格	JAA（日本アロマコーディネーター協会）認定インストラクター 経験3年以上 英国LC.I.C.I.認定セラピスト ト カラリストスクール・ワムI.C.I.認定カラリスト					
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内・外			
活動可能日時	金曜日以外(応相談)	時間	応相談			
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段	公共交通			

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		折り紙			
登録No.	フリガナ	フクハラ トシコ		更新年月日	2024/02/21
T11719	登録名	福原 捷子		指導	講演
				披露	小中学校への協力
				○	○

色紙に作品を貼ります。できるだけ立体的になるように折ります。29年度から七福神を作成しております。用紙の特性を活かしながら、季節の花や動物、干支を折ります。

【活動プログラム】

折り図と作品を作る用紙は準備します。
折り方を説明してから師範し、折っていただきます。
わからない方には、個々にお伝えしています。



【プログラム例】

「折り紙 学ぼう！」

人数：10～20人

時間：2時間程度

経験・資格	日本折紙協会認定講師、磯子区内のコミュニティハウス、浜っ子を中心に幅広い年齢層に教えている。		
活動対象者	小学生以上	活動可能場所	磯子区内及び近隣区
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	無償(交通費・材料費)	交通手段	公共交通



分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		紅茶			
登録No.	フリガナ	フジタ レイコ		更新年月日	2024/02/06
T11720	登録名	藤田 玲子		指導	講演
				披露	小中学校への協力
				○	○
<p>コツさえ覚えれば誰にでもおいしく紅茶を淹れます。ワークショップをしながら、自分でおいしい紅茶を淹れてみませんか。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じます。プログラム参考例 ① おいしい紅茶の淹れ方 ② バリエーションの紹介 ③ 世界の紅茶の紹介</p>					
				 <p>【プログラム例】 「おいしい紅茶の淹れ方」 人数：10人位 時間：90～120分</p>	
経験・資格		日本紅茶協会認定ティーインストラクター			
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	応相談	時間	応相談		
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段			

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		アロマ&ハーブセラピー				
登録No.	フリガナ	フジタ レイコ	更新年月日	2024/02/06		
T11721	登録名	藤田 玲子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>はじめてアロマセラピーを始める方でも、楽しく、安全な利用方法をご紹介します。 ハーブ講座ではハーブを作って、オリジナルハーブティーも作れます。世界であなただけのハーブティーです。豊かなハーバルライフを過ごしましょう。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> • すぐに活用できるアロマスプレー • オリジナルハーブティーブレンド（お持ち帰り） 						
			 <p>【プログラム例】 「はじめてのアロマセラピー」 人数：10人 時間：90分</p>			
経験・資格		JAMHA ハーバルセラピスト、JAHA アロマセラピスト				
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	応相談	時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段				

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		アロマテラピー				
登録No.	フリガナ	マエダ ミワ	更新年月日	2024/03/29		
T11722	登録名	前田 美和	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○		○
<p>暮らしに役立つアロマの使い方がわかったり、健康に役立つアロマ雑貨を作ったり、飾って楽しめるアロマインテリア雑貨を作っていただけます。ワークショップも行っています。</p> <p>【活動プログラム】 ご要望に応じてプログラムを作成します。「手作りアロマ」「お子様の虫よけスプレー作り」「手作り石けん」など香育(香りの説明)・効果(効能の説明) ・実際に作り、作品のお披露目や香りをかいて感想を発表するなど皆さんで楽しんでいただけます。</p>						
						
			<p>【プログラム例】 「楽しい手作りアロマ」 人数：10人程度 時間：90～120分</p>			
経験・資格	(公社)日本アロマ環境協会(AEAJ)認定・アロマインストラクター・アロマハンドセラピス・アロマブレンドデザイナー					
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段				



いそご区キャラクター

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		天文学			
登録No.	フリガナ	ヤマダ ヨウシロウ		更新年月日	2024/02/02
T11723	登録名	山田 陽志郎		指導	小中学校への協力
				講演	披露
<p>『天文学入門』では、宇宙や天体についてのさまざまな話題をお話いたします。四季の星座、天体望遠鏡のしくみ、人工衛星、日食や月食、彗星や流星、小惑星、太陽系外の惑星、宇宙の膨張など。天体望遠鏡の用意もありますので、天体観望会の実施も可能です。</p> <p>【活動プログラム】 単発の講座やシリーズの講座も行います。幼稚園児から対応します。ビデオプロジェクターを用いて映像を見ながら星座の説明。 天体観測（夕方～夜）</p>					
				 	
				<p>【プログラム例】 「夏の星座・天体観測会」 人数：数人～100人 時間：60分程度</p>	
経歴・資格	小学校・中学校・高等学校教員免許、学芸員資格 天文関係の著書多数				
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区		
活動可能日時	いつでも	時間	午後		
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段			



分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		きもの着付け				
登録No.	フリガナ	ワクイ キヨコ	更新年月日	2024/03/12		
T11725	登録名	涌井 きよ子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○

浴衣から、冠婚葬祭用の着付けを丁寧にご指導致します。着物を通じて日本文化に触れてみましょう。初心者の方や久しぶりに着付けをされる方など大歓迎です。

【活動プログラム】

- 12回の受講で1人で着られるようになります。
- 着付け終了後にみなさんでお出かけ（お散歩）
- 着付け体験・見学も可能です。



【プログラム例】

「着付け体験会」
人数：10人位まで
時間：2時間

経験・資格	国家検定1級、着付土上級、着付土上級指導員		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	月～土	時間	応相談
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段	

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		工作（本のカバーケース付け）（製本）				
登録No.	フリガナ	シバ コウシ	更新年月日	2024/02/08		
T11726	登録名	柴 興志	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○

書籍のカバー付け、外箱作成。

パソコン文書が作れる人が、本を作れる。本の外箱も作れる。作業学習。

【活動プログラム】

ご蔵書の外箱をあなた自身の手で作ります。

材料は1ミリ厚のボール紙。さらに薄手の和紙で外装します。

コツを飲み込めば誰にでもできます！楽しいですよ！



【プログラム例】

「書籍のカバー作成、外箱作成」


人数：5人

時間：1時間30分

経験・資格	国会議員政策秘書資格、情報処理一種資格		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内のみ
活動可能日時	いつでも	時間	応相談
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段	

分類		ジャンル						
11 趣味・生活・ 実用		整理収納・お片付け						
登録No.	フリガナ	コヤマ ナオコ		更新年月日	2024/03/29			
T11727	登録名	小山 直子（横浜みらい収納）			指導	講演	披露	小中学校への協力
					○	○		○
<p>ホテリエとして約10年間お台場のホテル日航東京（現ヒルトン東京お台場）勤務。一般家庭訪問でのお掃除・お片づけサービス100件超え。笑顔いっぱいの楽しい講座がモットーで「考える☆参加する」ワークを中心に、おひとりおひとりに合わせた、「お片づけのコツ」をお伝えします♪お片づけに興味のある方、お片づけが苦手の方、どなたでも参加OK大歓迎!!親子やご夫婦のご参加もお待ちしています♡実際にご自宅のお片づけや講座のご依頼にも柔軟にお答えします♪気軽に「こやそおー」と読んでいただくと嬉しいです!!</p>								
<p>【活動プログラム】 ご要望に応じてプログラムを作成いたします。 例) お片付け講座、人生を楽しむ整理収納などお子様から一般の方、ご高齢の方まで大歓迎。</p>								
<p>【プログラム例】 「しあわせを呼び込むモノの手放し方」 人数：～20人（内容による） 時間：90分</p>								
経歴・資格	整理収納アドバイザー2級認定講師／整理収納アドバイザー1級／クリンネスト1級/ 収育指導士/ わけるくんインストラクター							
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内・外					
活動可能日時	いつでも	時間	応相談					
条件	有償(～5,000円・材料費別)	交通手段						



分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		歪みを取って健康生活				
登録No.	フリガナ	ムラカミ カズエ	更新年月日	2024/01/31		
T11728	登録名	村上 和恵	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○	○	○
<p>“ちょっと調子わるいな”でもお医者さんからは「特に病気ではありません。」あるいは「年齢によるものですネ」と言われたことはありませんか？ご自身の身体からの小さな「SOS」があったら見過さないで！病気と診断される前に気力も体力も自分で回復する習慣をつけましょう。ご自身にあった改善方法を発見して、チャレンジしていきましょう。そのお手伝いを致します。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>〈健康講座〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 歪みチェックをしましょう→その歪みの原因は？→自分の癖を知りましょう。 食生活は好き嫌いがありますか？→バランス良い食事が丈夫な体を維持します。 			 <p>【プログラム例】 「身体の歪みをチェックしましょう」 人数：10～20人 時間：90～120分</p> 			
経験・資格	健康管理一般指導員、カイロプラクティック					
活動対象者	小学生以上	活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	いつでも	時間	応相談			
条件	有償(5,000円程度)	交通手段	自動車（要駐車場）			

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		折り紙				
登録No.	フリガナ	イマダ ミツル	更新年月日	2024/03/09		
T11731	登録名	今田 充	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>年令に関係なく折り紙は日本の伝統として親しまれていますが、今や世界でも愛され賞賛され発展しています。「動く折り紙」を中心に3年前よりボランティア活動を行っており、皆さんで楽しい仲間づくりをめざします。</p> <p>【活動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3回折ったら出来上がる「くるくる鳥」 ・「くびふりわんちゃん」 ・鳥や動物、季節の物(サンタクロース・お正月の鶴) 			 <p>【プログラム例】 「動く折り紙」 人数：10人程度 時間：2時間</p>			
経験・資格	2012年いそご区民活動支援センターの応援により「楽作ひろば」を立ち上げ、3年前から各自小学校・親子ひろば・元気づくりステーション・介護施設等ボランティア活動。					
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	火曜日を除く	時間	午後希望			
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段				

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		そば打ち				
登録No.	フリガナ	ソバウチ ヒガシヤマカイ	更新年月日	2024/04/10		
T11732	登録名	そば打ち東山会	指導	講演	披露	小中学校への協力
						○
◆美味しい「手打ちそば」を打つ基本の全てを優しく教えます。 ◆初体験者から上級者まで希望するカリキュラムを取り入れた教室を開催してます。自家製粉やそば料理、道具作り等 ◆蕎麦会等のイベントの開催支援、その手法の指導もします。 ◆蕎麦店の新規開店に関わるコンサルティングも致します。 ◆中学校、高校での体験授業もしてます。						
【活動プログラム】 ご要望に応じます。		【プログラム例】 「親子そば打ち体験教室」 人数：24人程度 時間：90分～150分				
経験・資格	そば打ち4段位（2012年全麺協認定）2009年～2014年手打ち蕎麦店の開業支援（蕎麦職員、客席、厨房スタッフの業務指導など）					
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内及び近隣区			
活動可能日時	いつでも	時間	応相談			
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段				



分類		ジャンル					
11 趣味・生活・ 実用		アロマセラピー（アロマオイルオリジナルブレンドオイルを作る）					
登録No.	フリガナ	ハシモト ヒロミ		更新年月日	2024/02/05		
T11733	登録名	橋本 浩美		指導	講演	披露	小中学校への協力
				○			○

コロナ禍が続く中、心身共に健康を維持する為にアロマオイルの効能を生かした生活を楽しんでみませんか。自然由来100%の香りで心と身体を癒やしてください。

【活動プログラム】

- 「オリジナルブレンドオイル作り」今の自分の体調に必要な精油を選び、オリジナルのブレンドオイルを作りましょう。
- 「アロマスプレー作り」職場やお部屋、介護施設や病院などで使える安全なフレグランスや抗菌作用のあるアロマスプレーを作りましょう
- 季節に合わせたクリーム・石けんなども作ることができます



【プログラム例】

連続講座も対応できます。

人数：8人程度

時間：1～2時間程度

経験・資格	ナード・アロマセラピー協会 アロマ・インストラクター免許（2004年取得）AEAJ協会 アロマセラピーアドバイザー免許（2006年取得）		
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内
活動可能日時	水～日	時間	応相談
条件	有償（～5,000円・材料費別）	交通手段	

分類		ジャンル			
11 趣味・生活・ 実用		料理(健康に良い食事作り)			
登録No.	フリガナ	イシハラ ミエコ		更新年月日	2024/03/23
T11735	登録名	石原 美枝子		指導	講演
				披露	小中学校への協力
				○	
<p>ご家族の為の家庭料理、簡単で美味しいそして体が喜ぶと思います。 作って食べる喜びを味わっていただきたい。</p> <p>【活動プログラム】 和・洋・中を混ぜて作る楽しみを知っていただきたい。 ドレッシングの作り方も教えます。</p>					
					
				<p>【プログラム例】 ご要望に応じます。</p>	
経験・資格	銀座でランチのお店を4年やっていました。築地の魚市場で朝お魚を仕入れて安く美味しいお料理を提供。				
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	磯子区内のみ		
活動可能日時	いつでも	時間	応相談		
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段		

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		折り紙				
登録No.	フリガナ	ワカヤマ ノリコ	更新年月日	2024/03/01		
T11736	登録名	若山 紀子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>季節に応じた折り紙作品の折り方をご紹介します。折り図の読み方や折り方のコツ、使用する紙のご紹介などもしております。</p> <p>子どもから高齢者まで、各年代にあった作品をご用意いたします。</p> <p>認知症予防、集中力アップにもよいとされている折り紙。仲間と一緒に折り紙を折る時間を楽しみましょう。</p> <p>【活動プログラム】</p> <p>ご要望に応じてプログラムを作成いたします。</p> <p>例) 干支の折り紙、季節のリース、お雛様、兜、番傘、実用小物、くす玉、クリスマスオーナメント、連鶴などのテーマで、1～2時間の講習です。</p>						
			 <p>【プログラム例】</p> <p>折り紙講座 定員：6人 時間：2時間</p>			
経験・資格		日本折紙協会認定講師、保育士、絵本専門士、大人の交流サロン「こもればいカフェ」講師				
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内		
活動可能日時	平日		時間	応相談		
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段			






分類		ジャンル					
11 趣味・生活・ 実用		健康					
登録No.	フリガナ	スギハラ ヒロアキ		更新年月日	2024/03/30		
T11737	登録名	杉原 宏昭		指導	講演	披露	小中学校への協力
				○	○	○	○
<p>お子様から大人まで、骨格(206個の骨で構成)の状態を見る健康観察と対処法をお伝えします。</p> <p>良い姿勢とは</p> <ol style="list-style-type: none"> ①生活習慣が姿勢を作る訳の説明 ②姿勢の見方(検査)不具合を感じるどころ ③自分でできる姿勢づくり <p>【活動プログラム】</p> <p>リクエストがあれば対応します。歪み治し方講座など簡単な動作で矯正する方法をお教えします。 施術を行うものではありません。</p>						 <p>【プログラム例】 「骨の歪みによる頭痛（肩こり、腰痛、下肢）の講座」 人数：10人 時間：90分程度</p>	
経験・資格		日本整体学会会員、フレームセラピスト養成講座講師 整体店経営					
活動対象者	どなたでも		活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	いつでも		時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段				

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		レジンアート				
登録No.	フリガナ	イシザキ ミユキ	更新年月日	2024/03/01		
T11739	登録名	石崎 美幸	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
レジンアート 自然を身近に感じられる作品づくり						
<p>【活動プログラム】 海、空、宇宙、花、などを表現する レジンアート作り（キーホルダーやインテリア作品など）</p>						
						
			<p>【プログラム例】 「レジンアート」 人数：6名 時間：2時間</p>			
経験・資格	エポキシアートデザイナー講師					
活動対象者	どなたでも	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	日・祝日	時間	午前			
条件	有償(5,000円程度)	交通手段				

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		風水				
登録No.	フリガナ	クサタケ ヨウコ	更新年月日	2024/02/02		
T11740	登録名	草竹 庸子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○	○		
<p>風水は中国がはじまりで街づくりの環境学のはじまりと言われます。いざ、雑誌やネットをみても、取り込み方がわからない。名前は知っているけど、「家」にどうやって生かすの?等のビギナー開運風水のお話をします!</p> <p>【活動プログラム】 風水って何? キホンの「キ」から知ってはじめての風水を自分の家とあてはめていく。知る内容です。</p>						
			 <p>【プログラム例】 「はじめての開運風水」 人数：5~20人 時間：60分</p>			
経験・資格		風水鑑定師 3年、タロット占い師 8年				
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	平日	時間	午前			
条件	有償(~5,000円・材料費別)		交通手段			

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		バルーンアート				
登録No.	フリガナ	クサタケ ヨウコ	更新年月日	2024/02/02		
T11741	登録名	草竹 庸子	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>小さい頃、風船を見かけると欲しいな?と思いませんでしたか?幸せを感じませんでしたか?風船一つあるだけでそこに目がいき、人が集まる。子どもだけでなく、それは高齢者まで。コツをつかめば、アナタもバルーンアーティスト!</p> <p>【活動プログラム】 「入門バルーンアート」バルーンアートは見たり、もらったことはあるけど、作ったことはない、できたらいいなと思う人の入門レクチャー</p>						
			 			
			<p>【プログラム例】 「入門バルーンアート」 人数：5~10人 時間：50~60分</p>			
経験・資格	幼稚園教諭二種、レクリエーション介護士、英会話インストラクター、初任者研修(介護)バルーンアーティストより講習受講済					
活動対象者	大人	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	平日	時間	応相談			
条件	有償(~5,000円・材料費別)	交通手段				

分類		ジャンル				
11 趣味・生活・ 実用		ボードゲーム				
登録No.	フリガナ	イノウエ ユウスケ	更新年月日	2024/03/01		
T11742	登録名	井上 祐輔	指導	講演	披露	小中学校への協力
			○			○
<p>コミュニケーションツールとして「ボードゲーム」が脚光をあびています。一風変わったレクリエーションとしてボードゲームで楽しいひとときを提供します。</p> <p>【活動プログラム】 参加者の年齢や人数に応じたボードゲームの提案と遊び方をレクチャーします。</p>						
			  			
			<p>【プログラム例】 「親子で遊ぶボードゲーム」 人数：2～5組 時間：60～120分</p>			
経験・資格	ボードゲームサークル主催、幼児向けボードゲームの関わり方に関する基礎講座受講					
活動対象者	子ども（小学生）・保護者	活動可能場所	横浜市内			
活動可能日時	土・日・祝日	時間	応相談			
条件	無償(交通費・材料費別)	交通手段				