

|        |                  |
|--------|------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名       |
| T10309 | フラダンス … わたなべ・きよみ |

スポーツセンターにて定期的にフラダンス教室を開催しています。サークル指導・ディサービスなどへのボランティア活動もしています。

#### 【活動プログラム】

| 更新年月日 |    | 2025/02/01 |          |
|-------|----|------------|----------|
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |
| ○     |    | ○          | ○        |

#### 【プログラム例】

「フラダンス体験」

人数 : 10人

時間 : 60分



|        |                                      |        |        |
|--------|--------------------------------------|--------|--------|
| 経験・資格  | 横浜力・レイロケラニフラスタジオ インストラクター (2012年～現在) |        |        |
| 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 | 応相談                                  | 時間     | 応相談    |
| 条件     | 有償(～5,000円、交通費・材料費含む)                | 交通手段   | 公共交通   |

|        |                |
|--------|----------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名     |
| T10308 | クラシックバレエ … Aya |

クラシックバレエの基礎から楽しく行います。  
幼稚園から大人までそれぞれのクラスで指導します。  
クラシックの素敵な音楽に合わせて体を動かしましょう。  
初心者でも大丈夫です。

|       |            |    |   |    |   |          |   |
|-------|------------|----|---|----|---|----------|---|
| 更新年月日 | 2024/01/30 |    |   |    |   |          |   |
| 指導    | ○          | 講演 | ○ | 披露 | ○ | 小中学校への協力 | ○ |

### 【活動プログラム】

柔軟体操  
バーレッスン  
センターレッスン

### 【プログラム例】

「楽しくクラシックバレエ」  
人数：10人～15人程度  
時間：60分程度



|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | 3歳よりクラシックバレエを始める。学生時代は、全国コンクールに多数出場。現在は、発表会に出演。地域のバレエサークルで指導。 |        |      |
| 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 | 火・水   | 時間     | 応相談  |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)  | 交通手段   |      |

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名           |
| T10307 | フラダンス … <b>安永 一枝</b> |

人生100年時代エンジョイ・ストレッチ・フラでいきがいを見つけましょう！  
いつまでもお元気で活動して頂くためのシニアフラクラスです。日常生活では使うことが少ない筋肉や体幹を意識しながら体を無理なく動かすストレッチを組み入れハワイの音楽にのって心ウキウキフラダンスを楽しんでいます。皆さん、お仲間がふえて生きがいを見つけたわ～と！

体験はいつでも無料です！見学に来てくださいネ

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/03/09 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

レッスン時間の前半は体全体を使ってしっかりストレッチをします。後半は充分にストレッチされた体でゆったりとしたハワイの音楽に合わせてフラダンスを踊ります！

### 【プログラム例】

人数：15人位

時間：90分

|        |                        |        |                    |
|--------|------------------------|--------|--------------------|
| 経験・資格  | ストレッチフライнстラクター、ヘルパー取得 |        |                    |
| 活動対象者  | 高齢者                    | 活動可能場所 | 磯子区内及び近隣区          |
| 活動可能日時 | 月2回1,3水曜               | 時間     | 12:45～14:30、13:00～ |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)       | 交通手段   |                    |

|        |               |
|--------|---------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名    |
| T10306 | フラダンス … 杉山 弘子 |

人生100年時代に向かい高齢者の方々が、いつまでもお元気で過ごせますように無理のない軽い体操を始め、足腰を鍛えるストレッチを行ながら、ハワイ文化のフラ！ゆっくりな曲に合わせ身心共に健康維持を図り、お仲間と楽しいひとときを過ごしましょう。

| 更新年月日                 |    | 2024/03/31            |                       |
|-----------------------|----|-----------------------|-----------------------|
| 指導                    | 講演 | 披露                    | 小中学校への協力              |
| <input type="radio"/> |    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### 【活動プログラム】

要望に応じてプログラムを作成いたします。

初めての方も一度おやめになった方もぜひご参加ください。

フラを通して楽しく仲間づくりをしましょう！

### 【プログラム例】

「みんな笑顔でフラを楽しみましょう」

人数：20人位

時間：50分～1時間



|        |                  |        |        |
|--------|------------------|--------|--------|
| 経験・資格  | 指導歴25年           |        |        |
| 活動対象者  | 大人               | 活動可能場所 | 磯子区内のみ |
| 活動可能日時 | いつでも             | 時間     | 午後     |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別) | 交通手段   | 応相談    |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名            |
| T10305 | フラダンス … <b>島本 ますこ</b> |

地域のお祭りやボランティア、病院等でのフラショーなど数多くのステージ経験があります。観てくださる方も一緒に踊って頂けるようなプログラムも可能です。美しいハワイアンミュージックに合わせて一緒に踊りましょう。

| 更新年月日                 |    | 2024/02/02            |                       |
|-----------------------|----|-----------------------|-----------------------|
| 指導                    | 講演 | 披露                    | 小中学校への協力              |
| <input type="radio"/> |    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### 【活動プログラム】

初めての方でも楽しくフラを踊れるようなレッスンをします。

### 【プログラム例】

要望に応じます

人数：10人位

時間：1時間



|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | 2008年より横浜市内を中心に活動しています。幼稚園や小学校のPTA・介護予防講座などの講師歴があります。 |        |      |
| 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円程度)  | 交通手段   | 応相談  |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名            |
| T10304 | フラダンス … <b>松田 奈緒美</b> |

健康増進のためのフラ、親子フラなど。ステージ発表、依頼に合わせ10分～60分で行います。ハワイアンバンドのコラボも可能です。

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 更新年月日    | 2024/03/31               |
| 指導       | <input type="checkbox"/> |
| 講演       | <input type="checkbox"/> |
| 披露       | <input type="checkbox"/> |
| 小中学校への協力 | <input type="checkbox"/> |

### 【活動プログラム】

要望に応じてプログラムを作成いたします。

- 例) • 椅子に座ったままでも出来るフラ どなたでも踊れます。  
• 親子フラ

### 【プログラム例】

「楽しくフラダンス」

人数 : 20人

時間 : 1時間



|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | 南区や港南区などの公共施設で活躍中。デイサービスなどでボランティア活動、高齢者施設や小学校で指導や披露 |        |      |
| 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円程度)  | 交通手段   | 応相談  |

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名           |
| T10303 | フラダンス … ウルプア フラ スタジオ |

フラは手の動きで詩の内容を伝えますので、小さい方は”手踊り”から練習します。楽しいハワイアン曲や、ディズニーやJPOPなどレパートリーがたくさんあります！

### 【活動プログラム】

披露：限られた時間内でプログラムを決めて出られるお子様～シニアのメンバーで曲に合わせて披露します。

講座：フラダンスのお話や踊り方などを伝え、曲に合わせて体験していただきます。

※ご要望に応じてプログラムを作成します。

### 【プログラム例】

「フラダンスの体験会」

人数：20～30人

時間：60～90分

|                       |            |                       |                       |
|-----------------------|------------|-----------------------|-----------------------|
| 更新年月日                 | 2024/03/25 |                       |                       |
| 指導                    | 講演         | 披露                    | 小中学校への協力              |
| <input type="radio"/> |            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



|        |               |        |           |
|--------|---------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | フラ歴24年 指導歴18年 |        |           |
| 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     | 18時まで     |
| 条件     | 無償(交通費程度)     | 交通手段   | 応相談       |

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                |
| T10302 | フラダンス … <b>きはらヒイレイとしえ</b> |

ハワイが好き、フラが好きな仲間たちによる楽しいサークルを運営しています。レッスンはハワイの指導者による振りを伝えたり、歌の意味もしっかり学ぶ本格的なものを行っています。ベーシック大事にしています。小学校のPTAの方への体験レッスンなども行えます。デイケアセンターへの慰問経験もあります。

|       |    |            |          |
|-------|----|------------|----------|
| 更新年月日 |    | 2024/02/06 |          |
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

フラレッスンで体力を向上 癒やしのハワイアンミュージックで心の健康を目指します。

### 【プログラム例】

「笑顔が咲くフラレッスンで体力アップ」

人数 : 10人

時間 : 60分 (1回でも可)

|        |  |        |      |
|--------|--|--------|------|
| 経験・資格  | 1999年よりハワイ在住の先生の元、フラを習い、競技会で優勝経験あり。インストラクター歴15年。 |        |      |
| 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・火・水  | 時間     | 応相談  |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)                                 | 交通手段   | 応相談  |

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名        |
| T10301 | フラダンス … フラレイ マカマエ |

ハワイの美しい音楽に合わせて楽しく踊っています。Hulaはどなたでも踊ることができます、癒しの効果もあります。ゆったりとした動きは心身ともにリフレッシュできます。

※いそご区民活動支援センターHPにて動画・画像で紹介されています。

|       |            |    |   |    |   |          |   |
|-------|------------|----|---|----|---|----------|---|
| 更新年月日 | 2024/03/31 |    |   |    |   |          |   |
| 指導    | ○          | 講演 | ○ | 披露 | ○ | 小中学校への協力 | ○ |

### 【活動プログラム】

子ども、シニアだけのグループや年令に対応したレッスンも可能です。

### 【プログラム例】

「親子フラ」

人数：5～10組

時間：60～90分



|        |                            |        |      |
|--------|----------------------------|--------|------|
| 経験・資格  | フラの活動は5年。地区センターなどで発表しています。 |        |      |
| 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   | 応相談  |

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                  |
| T10442 | はまちゃん体操・リズム体操 … <b>ラッシー</b> |

簡単に出来るストレッチやはまちゃん体操、ハンディキャップがあっても大丈夫。歌謡曲に合わせた体操で心も身体もリフレッシュ。ボッチャなどのパラスポーツで参加者同士の交流も深めて行きましょう！

|       |    |            |          |
|-------|----|------------|----------|
| 更新年月日 |    | 2025/12/04 |          |
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

- 1.準備体操→ストレッチ
- 2.はまちゃん体操→立位編(椅子に座ってもできます)
3. リズム体操→歌謡曲に合わせて体操をします。
- 休憩-
- 4.簡単筋トレ&ストレッチ→椅子に座ってもできます。  
又はボッチャ交流
- 5.クールダウン→整理体操

### 【プログラム例】

パラスポーツ、ボッチャなど  
ご要望に応じます。

|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | パラスポーツ指導員 音楽健康指導士 障害者水泳指導員<br>健康福祉運動指導者 シナプロロジー普及委員 |        |      |
| 活動対象者  | その他   | 活動可能場所 | 横浜市内 |
| 活動可能日時 | 応相談   | 時間     | 応相談  |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費含む)                                   | 交通手段   | 公共交通 |

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名      |
| T10441 | ねむりのヨガ … ファング直子 |

このねむりのヨガは、床に寝転んでヨガをするので体が硬いし、ポーズをとるのが苦手という方も安心してできる優しいヨガです。自律神経を整え副交感神経を優位にしリラックス効果を深めます。

慢性的な痛みがある方や夜眠れないという方にもおすすめのプログラムです。

看護師の経験を活かして健康相談やプチ講座も対応します。

### 【活動プログラム】

呼吸を整え、体を軽く動かした後、床に寝転び心と体をリラックスさせていきます。お悩み別(更年期・腰痛・呼吸・不眠症など)に応じてプログラムも作成できます。

### 【プログラム例】

「ねむりのヨガ」

定員：応相談

時間：60～120分

|                                  |            |    |                                  |
|----------------------------------|------------|----|----------------------------------|
| 更新年月日                            | 2024/02/17 |    |                                  |
| 指導                               | 講演         | 披露 | 小中学校への協力                         |
| <input checked="" type="radio"/> |            |    | <input checked="" type="radio"/> |



|        |  |        |           |
|--------|--|--------|-----------|
| 経験・資格  | リストラティブヨガインストラクター、正看護師、医療リンパドレナージセラピスト |        |           |
| 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 | 平日（木・金除く）                              | 時間     | 応相談       |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費含む)                      | 交通手段   | 公共交通      |

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                     |
| T10440 | 10歳若返る笑いヨガ … <b>人財応援横浜ヴィナカ</b> |

10歳若返る笑いヨガ [笑いトレ]  
 笑って（声を出して）健康寿命を延ばしましょう  
 笑う効能 [効果]  
 ●自律神経に働きかける…  
 ●「笑い」は呼吸法

笑うと腹式呼吸になり酸素量が増えます。更に横隔膜筋を使い腹式呼吸もおこないますのでリラックスでき心も解放されます。

|       |            |    |   |    |   |          |   |
|-------|------------|----|---|----|---|----------|---|
| 更新年月日 | 2024/04/03 |    |   |    |   |          |   |
| 指導    | ○          | 講演 | ○ | 披露 | ○ | 小中学校への協力 | ○ |



### 【活動プログラム】

#### 【プログラム例】

50歳からの笑いトレ  
 人数：20人ほど  
 時間：1時間20分（応相談）

|        |  |        |      |
|--------|--|--------|------|
| 経験・資格  | 笑いヨガインストラクター、スマイルプロデューサー、おもてなしトレーナー、ヴォイストレーナー、心理カウンセラー |        |      |
| 活動対象者  | 50歳からの男女   | 活動可能場所 | 横浜市内 |
| 活動可能日時 | 応相談  | 時間     | 応相談  |
| 条件     | 有償(5,000円程度)   | 交通手段   | 公共交通 |

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名          |
| T10439 | 笑いヨガ … <b>坂本 寿子</b> |

笑って笑って元気 笑いと健康講座

お伝えする内容： •呼吸法について・笑いヨガ

◎ゲームを交えて楽しくすすめていきます

◎笑いヨガは笑いの健康体操

更新年月日 2024/02/15

| 指導 | 講演 | 披露 | 小中学校への協力 |
|----|----|----|----------|
| ○  |    |    | ○        |

### 【活動プログラム】

呼吸法と笑いヨガをご要望に応じます。

### 【プログラム例】

「笑って笑って健康体操」

人数： 10～20人程度

時間： 30～120分



|        |                                      |        |           |
|--------|--------------------------------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | 日本笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー/日本マイプレス協会プレスプレゼンター |        |           |
| 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 | いつでも                                 | 時間     | 応相談       |
| 条件     | 有償(5,000円程度)                         | 交通手段   |           |

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名      |
| T10438 | リラックスヨガ … PRANA |

現在ヨガサークルの講師をしています。呼吸法を大切にゆっくりと無理のないポーズを行います。深いリラクゼーションを体感し、終わった後は心身共にスッキリ！初心者の方、体が硬い方も歓迎です。イベント時などのスポット指導や、少人数での集まりでヨガ講師をお探しの際、対応いたします。

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/02/02 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【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） 心身のリラックス、リフレッシュ、疲れを癒す、体の歪みを整える、冷えを取り血流改善、デトックス etc…

### 【プログラム例】

「自律神経を整える」

人数：10～15人

時間：60分

|        |  |        |     |
|--------|--|--------|-----|
| 経験・資格  | Slow Flow 認定ヨガインストラクター 2016年4月～ヨガインストラクターとして活動 |        |     |
| 活動対象者  | どなたでも  | 活動可能場所 |     |
| 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   |     |

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名             |
| T10436 | ヨガ&椅子ヨガ … <b>蒲原 美樹</b> |

基本のヨガを初心者の方から、基礎から丁寧にご指導いたします。心身の不調をやわらげるリラックスできるヨガです。体の不調をカウンセリングして改善するメニューを得意とします。

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/03/23 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

- ひざを痛めてしまっている方等には、イスを使ったヨガ講座
- 骨盤調整ヨガ
- パワーヨガと基本ヨガの組み合わせなど 連続講座可能です。（月1.2回、週1回など）
- 港南中央公会堂にて毎木曜10：00～11:30「ダンスとヨガの講座」開催中

### 【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：制限はありません。

時間：60～90分

|        |  |        |      |
|--------|--|--------|------|
| 経験・資格  | 資格：ブライアンケストパワーヨガティーチャートレーニング 経験：ゴールドジム、ケアプラザ、セントラルウェルス、磯子スポーツセンター、横浜スポーツセンター、BLESS久里浜、 |        |      |
| 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     |      |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)   | 交通手段   | 公共交通 |

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名      |
| T10435 | ぽかぽかヨガ … MIYUKI |

初心者、または高齢の方、障害のある方、子育て中の方など誰でも簡単にできるヨガを提供します。今は主に高齢者対象のチェアヨガを教えています。最初はストレッチから初めて、徐々にヨガのポーズをとりながら、呼吸に合わせて進めていきます。ゆっくり進めるので、運動が苦手な方でも大丈夫。どなたが受けても安心で安全なヨガです。最後はすっきりとしたマインドになれる、そんな自分だけの時間を一緒に味わっていきましょう。お会いできますことを楽しみにしております。

### 【活動プログラム】

呼吸法→ストレッチ→座ったポーズ→立ちポーズ→寝ながらポーズ

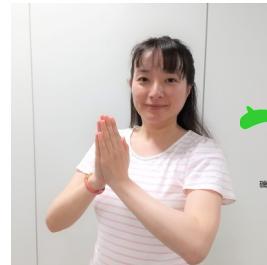
### 【プログラム例】

「リフレッシュヨガ」「関節やわらかヨガ」「チェアヨガ」

人数：10人

時間：60分程度

|                                  |            |    |                                  |
|----------------------------------|------------|----|----------------------------------|
| 更新年月日                            | 2024/03/09 |    |                                  |
| 指導                               | 講演         | 披露 | 小中学校への協力                         |
| <input checked="" type="radio"/> |            |    | <input checked="" type="radio"/> |



|        |  |        |           |
|--------|--|--------|-----------|
| 経験・資格  | 全米ヨガアライアンス認定200時間講座終了 陰ヨガ アロマテラピー検定1級 文部科学省認定色彩能力検定2級（カラーコーディネーター） |        |           |
| 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 | いつでも   | 時間     | 応相談       |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)   | 交通手段   |           |

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名              |
| T10434 | ヨガ&瞑想 …NPO沖ヨガ協会・楽ちんYoga |

代表者はNPO沖ヨガ協会 講師 楽ちんYoga主催、カルチャースクール等で指導中。身心のリラックス、呼吸法、瞑想も指導。他の指導士(2~1級)の紹介も可能な場合があります。

|       |            |    |   |    |   |          |   |
|-------|------------|----|---|----|---|----------|---|
| 更新年月日 | 2024/03/23 |    |   |    |   |          |   |
| 指導    | ○          | 講演 | ○ | 披露 | ○ | 小中学校への協力 | ○ |

### 【活動プログラム】

●身心のリラックス＆リフレッシュ●瞑想による楽しい毎日

### 【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：20人まで

時間：60~90分



|        |   |        |       |
|--------|---|--------|-------|
| 経験・資格  | NPO沖ヨガ協会講師・理事 認定資格者 ヨガ指導20年以上 イタリア沖道大学講師 プレクシャ・冥想国際講師／日本プレグシャディアナ協会役員講師 |        |       |
| 活動対象者  | 中学生以上   | 活動可能場所 | 横浜市・外 |
| 活動可能日時 | 応相談   | 時間     | 応相談   |
| 条件     | 応相談   | 交通手段   | 公共交通  |

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                |
| T10433 | フィットネス全般 ヨガ … <b>HARA</b> |

子育て中のお母さん向けのフィットネスプログラムや、大人向けのヨガレッスン、高齢者向けの健康体操など、様々な年齢層の方に運動の指導をしています。

| 更新年月日                            |    | 2024/03/23 |                                  |
|----------------------------------|----|------------|----------------------------------|
| 指導                               | 講演 | 披露         | 小中学校への協力                         |
| <input checked="" type="radio"/> |    |            | <input checked="" type="radio"/> |

### 【活動プログラム】

参加者の年齢や体力に合わせた内容でプログラムを進めています。全体の流れとして、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、リズム体操、ストレッチ等を組み合わせて構成します。

### 【プログラム例】

「ヨガ」

人数 : 10~15人

時間 : 60分



|        |  |        |           |
|--------|--|--------|-----------|
| 経験・資格  | YMCA健康福祉専門学校社会体育科卒業、日本体育協会認定 健康体力つくりインストラクター、介護予防指導士 |        |           |
| 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 | 平日   | 時間     | 応相談       |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)                                     | 交通手段   | 応相談       |

|        |               |
|--------|---------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名    |
| T10432 | チェアヨガ … チェアヨガ |

イスでやるので、骨盤から背骨がしっかりと立ちやすく、運動が苦手でも、体がかたなくても大丈夫！イスなら座ったついでにでき、マットを敷くよりお手軽です。床に座りづらい方も、車いすの方もできますし、転倒の危険を軽減しながら、どの方でも行えます。姿勢をよくして、体の痛みを防いだり、内臓の働きをよくして、食事を楽しめ、呼吸をたくさんします。呼吸が十分になると精神が安定し、気分がよくなります。自律神経を整えますので、体の調子がよくなり、風邪なども引きにくくなります。健康で長生きする生活に役立つインド医学アーユルヴェーダ

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/02/20 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

ご要望により、時間や運動量を対応します。

例) イスに座ったままだけのポーズ、イスを使って立位もあるポーズ、免疫を上げる呼吸法

### 【プログラム例】

「だれでもどこでもイスヨガ」

人数：5～30人

|        |   |        |       |
|--------|---|--------|-------|
| 経験・資格  | 全米ヨガアライアンスRYT200、陰ヨガ、クンダリニヨガ、筋調整ヨガ、シニアチェアヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス |        |       |
| 活動対象者  | どなたでも   | 活動可能場所 | 横浜市・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   |       |

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名        |
| T10431 | ハタヨガ、筋調整ヨガ … 根岸ヨガ |

運動が苦手でも、体がかたくても全然問題なし、大丈夫！楽しく、丁寧に教えています。筋肉の性質を利用した体の柔軟性を向上させるヨガを取り入れ、楽に柔軟性も向上させます。ヨガは自分自身の内側や呼吸、体の一つ一つ細部に意識を向け、不調がひどくなる前に、自分で気づき、病気を未然に防いでいきます。体幹・インナーマッスルを鍛え、姿勢をよくします。健康で長生きする生活に役立つインド医学アーユルヴェーダの話やアドバイスも好評です。

| 更新年月日 | 2024/02/20 |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 指導    | 講演         | 披露 | 中小学校への協力 |
| ○     |            |    | ○        |

### 【活動プログラム】

ご希望により、時間・運動量を対応します。

例) 骨盤調整ヨガ・体幹を作るヨガ・楽に柔軟性を高めるヨガ・リラックスしてじっくりポーズの陰ヨガ・たくさん動いて発散クンダリニヨガ



### 【プログラム例】

「体と心すっきりヨガ」

人数：10人（何人でも）

時間：60～90分

|        |   |        |       |
|--------|---|--------|-------|
| 経験・資格  | 全米ヨガアライアンスRYT200、陰ヨガ、クンダリニヨガ、筋調整ヨガ、シニアチエアヨガ、リストラティブヨガ、アーユルヴェーダの体質、生活アドバイス |        |       |
| 活動対象者  | どなたでも   | 活動可能場所 | 横浜市・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   |       |

|        |            |
|--------|------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名 |
| T10430 | ヨガ … 千把 弘子 |

ヨガの基本形を覚えながら、自分の出来る範囲で無理なく進めています。  
みんなで一緒にいますが、周りの人と比較しないでというのがヨガを楽しむコツだと思います。続けることで必ず効果が出てきます。体が柔らかくないからと考える必要もなく男女、年齢も問いません。ぜひご一緒に楽しみましょう。お待ちしております。

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 更新年月日    | 2024/03/26               |
| 指導       | <input type="checkbox"/> |
| 講演       | <input type="checkbox"/> |
| 披露       | <input type="checkbox"/> |
| 小中学校への協力 | <input type="checkbox"/> |

### 【活動プログラム】

ご要望に応じます。

### 【プログラム例】

「ヨガを楽しもう！」

人数：10～30人

時間：50～75分



|        |  |        |        |
|--------|--|--------|--------|
| 経験・資格  | 全米ヨガアライアンスE-RYT200、日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士 日本体育協会公認スポーツリーダー インド中央政府ヴィヴェーカナンダヨガ研究財団ヨガ教師 |        |        |
| 活動対象者  | 大人   | 活動可能場所 | 横浜市内   |
| 活動可能日時 | 月～土  | 時間     | 9時～18時 |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)   | 交通手段   |        |

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                    |
| T10414 | 体操全般（脳トレ、リズム体操）… <b>加藤 美咲</b> |

横浜市スポーツ協会より委託の介護予防体操講師を5年磯子、保土ヶ谷、綾で年に2ケルづつ行っています。ハマトレを取り入れ、脳トレ、笑いヨガで楽しく仲良くなれる教室を心掛けて、サークル化しております。親子体操、器械体操、ヨガの指導もしております。リンパドレナージュセラピストをしておりますので、自分で体のケアを行えるクラスも対応できます。（ツボを押したりオイルでマッサージしたり）

| 更新年月日 | 2024/03/23 |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |
| ○     |            |    | ○        |

### 【活動プログラム】

ご要望に応じて対応いたします。一押しのプログラムは「背骨コンディショニング」腰痛、膝痛、肩痛の方に「体が軽くなった！」と好評を頂いております。子ども向けには「スポーツリズムトレーニング」体幹とリズム感が鍛えられ、こちらも大変好評です。

### 【プログラム例】

「背骨コンディショニング」

人数：20人位

時間：60分～80分



|        |   |        |           |
|--------|---|--------|-----------|
| 経験・資格  | 健康運動指導士、介護予防運動指導員、介護福祉士、栄養士、アロマセラピスト、ヨガアライアンスRYT500、器械体操指導、ベビーマッサージ、スポーツリズムトレーニング |        |           |
| 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円程度)  | 交通手段   | 自動車（要駐車場） |

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名             |
| T10413 | 健康体操 自彊術 … <b>達田 薫</b> |

自彊術（じきょうじゅつ）という日本古来の健康体操の実践、指導をしています。自彊術は治療法を基に作られた体操ですので、どなたにでも無理なく実施していただけます。実際に現在80代、90代の方も元気に自彊術を続けています。

また、若い生徒さんからは肩こり、喘息の発作が無くなったとの声もいただいています。

|                                  |            |    |                                  |
|----------------------------------|------------|----|----------------------------------|
| 更新年月日                            | 2024/02/25 |    |                                  |
| 指導                               | 講演         | 披露 | 小中学校への協力                         |
| <input checked="" type="radio"/> |            |    | <input checked="" type="radio"/> |

### 【活動プログラム】

対象者の年齢、体の具合により実際にやっていただく動きは考慮しますが、基本的には自彊術というものの成り立ちの解説。その後、自彊術31の動きを実際に見ていただき、最後に実践。

### 【プログラム例】

「やってみよう、自彊術」

定員：20名

時間：60～90分



|        |                       |        |           |
|--------|-----------------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | 公益社団法人自彊術普及会 湘南支部 指導員 |        |           |
| 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 | 平日                    | 時間     | 応相談       |
| 条件     | 無償(交通費程度)             | 交通手段   |           |

|        |  |
|--------|--|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名                                 |
| T10412 | 気功・体操・太極拳・健美舞（ダンス）… <b>太極健身・健美サロ<br/>ン</b> |

身体の健康・精神の健全・幸せは健康から 活動の内容 ●共通基礎部分…準備運動（六大関節運動）・体操 ●伝統的な部分…気功・太極拳 ●現代的な部分…健美舞（ダンス）

|       |    |            |          |
|-------|----|------------|----------|
| 更新年月日 |    | 2024/02/06 |          |
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

- 気軽にだれにでもできる気功体験・仲間がつながり、若々しく楽しい健美舞（ダンス）

### 【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数： 内容による

時間： 90分

|        |                             |        |           |
|--------|-----------------------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | 介護支援専門員、鍼灸師、地域文化体育活動などに長年従事 |        |           |
| 活動対象者  | 大人                          | 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     |           |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)            | 交通手段   |           |

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名               |
| T1O411 | 健康体操・椅子体操 … <b>蛇名 貴子</b> |

・いくつになっても動ける体をキープ！！・椅子に座りながら音楽にのって楽しく体を動かす講座・デュアルタスクトレーニングを取り入れ頭と体を使い、楽しみながら、フレイ儿予防をします。

#### 【活動プログラム】

・ストレッチ・筋コンディショニング・デュアルタスクトレーニング・リズム椅子体操、クールダウン

#### 【プログラム例】

「リズムで健康椅子体操」

人数：20人可

時間：1時間

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/02/20 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |
| ○     |            |    |          |



|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | 東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員、NESTA全米エクササイズスポーツトレーナー協会、介護予防健康アドバイザー、日本体育協会スポーツリーダー、エクササイズ指導歴20 |        |      |
| 活動対象者  | 高齢者   | 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   |      |

|        |                |
|--------|----------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名     |
| T10409 | 健康・気功 … 気功つるの会 |

まず立ってもらって姿勢のチェックをして、重心の位置、意識をどこにもっていくかで自分の中心（体幹）に気づいてもらう。そして気功。 静かに立つ静功とゆっくり動く動功六字訣という音で内臓を調節する気功等 その時に集まった方々の様子でやり方を考える。

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/03/23 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |

### 【活動プログラム】

普段「正しく立つ」ことを大切にするための講座を開催します。無駄な動きをしなくなり、血のめぐりが良くなります。

### 【プログラム例】

ご要望に応じます。

人数：10人位まで

時間：1時間30分～2時間



健康区キャラクター

|        |                        |        |           |
|--------|------------------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | 日本気功養生学研究会指導員 横浜朝日CC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 | いつでも                   | 時間     | 終日        |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)       | 交通手段   | 自動車（要駐車場） |

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名         |
| T10408 | 体操 … <b>山本 美智子</b> |

無理なく続けられる体操で健康寿命を延ばしましょう。体操の後は心身共にリフレッシュします。それを多くの皆さんに体験して頂きたいです。「気持ち良かった～！」のお声が聞こえます。

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/03/23 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

手遊びなどの導入で笑顔になり心をほぐし、「正しいラジオ体操」で体に効くラジオ体操を覚えて頂き、身边にあるタオルでのストレッチ体操をお伝えし、クールダウンで心と体を落ち着けて頂き終了、1時間のプログラムです。

### 【プログラム例】

「楽しい体操で心身共にリフレッシュ !!」

時間・人数はご要望に応じます。

|        |  |        |      |
|--------|--|--------|------|
| 経験・資格  | NPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士、横浜市レクリエーション指導者、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者体操コーチ、介護予防運動指導員 |        |      |
| 活動対象者  | 小学生以上  | 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   |      |

|        |              |
|--------|--------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名   |
| T10405 | 健康体操 … 齊藤 奈穂 |

整体師が教える整体運動講座です。転倒骨折予防、認知症予防、筋骨格を整えるストレッチ。産後の骨盤調整、妊活、マタニティなど要望に合わせたプログラムを提供します。60~90分程度。強度も年齢層に合わせて調整できます。但し、高齢者については寝ころぶ、座る、立つ等の動作がある程度自分でスムーズにできることとします。イスに座ったままのプログラムは提供致します。

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 更新年月日    | 2024/03/23               |
| 指導       | <input type="checkbox"/> |
| 講演       | <input type="checkbox"/> |
| 披露       | <input type="checkbox"/> |
| 小中学校への協力 | <input type="checkbox"/> |

### 【活動プログラム】

- ママのための産後整体    ●柔軟性アップ
- 姿勢改善・肩こりスッキリ ●吸収力アップ
- 腰痛改善・転倒予防        ●だるい疲れをスッキリ

### 【プログラム例】

人数 : 15~20人位  
 (マイクがあれば30人位)  
 時間 : 30分~2時間



|        |                                 |        |           |
|--------|---------------------------------|--------|-----------|
| 経験・資格  | 整体師、矢上予防医学研究所公認 自力整体ナビゲーター（10年） |        |           |
| 活動対象者  | 小学生以上（親子可）                      | 活動可能場所 | 磯子区内及び近隣区 |
| 活動可能日時 | 週2回（火・金）                        | 時間     | 終日        |
| 条件     | 有償(～5,000円・材料費別)                | 交通手段   |           |

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名              |
| T10404 | 体操・ストレッチ … <b>工藤 直美</b> |

体力づくり、心身のリフレッシュに役立ちたいと思っています。親切・丁寧に指導します。町内会・老人会・PTAのレク・体操・介護職員の方の腰痛予防・親子体操、幅広い年齢にあった運動をプログラミング！

|       |    |            |          |
|-------|----|------------|----------|
| 更新年月日 |    | 2024/03/23 |          |
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

- ①ウォーミングアップ、ストレッチ（10分）
- ②簡単エアロビクスダンス（20分）
- ③腰痛予防トレーニング（20分）
- ④クールダウンストレッチ（10分）

### 【プログラム例】

「リフレッシュ体操」

人数：20人

時間：1時間

|        |  |        |      |
|--------|--|--------|------|
| 経験・資格  | 中学校教諭二級普通免許状（保健体育）、看護専門学校体育講師25年、親子体操講師25年 |        |      |
| 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   | 応相談  |

|        |            |
|--------|------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名 |
| T10403 | 体操 … 河原 幸子 |

ヨーガや中国の宮廷武術や健康体操を指導して36年。現在は50代～80代の方迄が沢山受講されています。背骨の歪み…骨盤の歪み…それによって歩き方や姿勢が見た目にも悪くなっている方などを自分の身体を自分で動かして少しづつ少しづつ体の歪みを整えていく！！それをご自身で意識しながら楽しくやってみましょう!!そんな指導をしています。

|       |    |            |          |
|-------|----|------------|----------|
| 更新年月日 |    | 2024/03/23 |          |
| 指導    | 講演 | 披露         | 小中学校への協力 |
| ○     |    |            |          |

### 【活動プログラム】

授業の流れとしては…

マットの上でのストレッチヨーガ→呼吸法→医療保健体操→曲にのせてのエクササイズ→スポーツタオルを使った全身のストレッチ→クールダウン→終了

### 【プログラム例】

「50才からの健美体操」

人数：10名

時間：90分



|        |   |        |           |
|--------|---|--------|-----------|
| 経験・資格  | 日本健康ヨーガ協会講師、日本花架拳学会教授・博士、元横浜産経学園花架拳講師、元読売日本テレビ文化センター花架拳講師 |        |           |
| 活動対象者  | 大人  | 活動可能場所 | 磯子区内及び近隣区 |
| 活動可能日時 | 週1回（水、木）  | 時間     | 午後（13時～）  |
| 条件     | 有償（～5,000円・材料費別）  | 交通手段   |           |

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名        |
| T10402 | リズムエクササイズ … 蛭名 貴子 |

音楽に合わせて、ボクシングエクササイズやリズム体操をおこない、楽しく体を動かす講座です。ご依頼にあわせ、プログラムを組むので、幅広い年齢層の方が気軽にご参加いただける内容となっております。

|       |            |    |   |    |   |          |   |
|-------|------------|----|---|----|---|----------|---|
| 更新年月日 | 2024/02/21 |    |   |    |   |          |   |
| 指導    | ○          | 講演 | ○ | 披露 | ○ | 小中学校への協力 | ○ |

### 【活動プログラム】

- ・ウォーミングアップストレッチ
- ・メインエクササイズ
- ・筋コンディショニング
- ・クールダウンストレッチ

### 【プログラム例】

「体づくりエクササイズ」

人数 : 10人～20人

時間 : 50分～60分



|        |   |        |      |
|--------|---|--------|------|
| 経験・資格  | (財)スポーツ会館インストラクター養成科卒業、多数スポーツジム指導（歴20年）、日本体育協会スポーツリーダー、JDAC認定ダンス＆療育指導員、東京都健康長寿医療センター認定介護予防運 |        |      |
| 活動対象者  | 大人（親子も可）  | 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   |      |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名            |
| T10602 | スケートボード … <b>川崎 剛</b> |

日本スケートボード協会元プロスケーターです。

現公認インストラクターの資格を持ち今まで九州では300人以上のスクール指導を行ってきました。毎月数回にわたり初心者を中心にスケートボードを体験していただくことが出来ます、オリンピック競技になり益々始めたい子供が増殖中です！

九州のほとんどのプロ選手を作り上げた指導力が役に立てると思います。

|       |            |    |          |
|-------|------------|----|----------|
| 更新年月日 | 2024/02/14 |    |          |
| 指導    | 講演         | 披露 | 小中学校への協力 |



### 【活動プログラム】

初めてスケートボードする方を中心に指導できます、中級者クラスまで技のやり方など個々に合わせて指導可能です。

場所に規制があるために指定して頂ければ伺います  
レンタルボード10枚ほどあります。

### 【プログラム例】

「スケートボード体験」

人数：5人くらいまで

時間：1時間

|        |   |        |           |
|--------|---|--------|-----------|
| 経験・資格  | AJSA日本スケートボード協会第1期プロ 公認インストラクター、古賀市スケート協会スクール延べ2000人以上、福岡県指定体験会200名以上 |        |           |
| 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円程度)  | 交通手段   | 自動車（要駐車場） |

|        |              |
|--------|--------------|
| 登録No.  | ジャンル … 登録名   |
| T10601 | けん玉遊び … 川崎 剛 |

日本けん玉2級指導員の資格を持ち以前九州では小学校100校以上にけん玉遊びを伝承してきました。未就学生委から高齢者・障がい者まで対応可能です。けん玉は集中力アップにつながり高齢者には認知症の軽減にもつながると言われています。大きなイベントから町内のイベントまでパフォーマンスも可能です。

| 更新年月日 |    | 2024/02/14 |          |
|-------|----|------------|----------|
| 指導    | 講演 | 披露         | 中小学校への協力 |
| ○     | ○  | ○          | ○        |

### 【活動プログラム】

けん玉は40個以上のレンタル可能です、  
日本犬だ協会の認定もできます。10級から2段まで  
グローバルけん玉の公認先生です。

### 【プログラム例】

「ストリートケンダマ遊び」  
人数：5～40人  
時間：60分～120分



|        |  |        |           |
|--------|--|--------|-----------|
| 経験・資格  | 日本けん玉協会2級指導員、2段 グローバルケンダマ先生 KWC2019年・2020年年代別50代世界チャンピオン |        |           |
| 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円程度)   | 交通手段   | 自動車（要駐車場） |