

港南区「街のアドバイザー」事業

地域の身近なスペシャリスト

「街のアドバイザー」を体験してみよう！

## アドバイザーリスト

※記載内容以上に詳細をご希望の場合は、  
地域力推進担当までご連絡ください。

# 親子・子ども

## ①シャボン玉アートで遊ぼう

絵具を混ぜたカラフルなシャボン玉を紙に吹き、カラフルな絵を作ります。

講師名：こどもアートクラブ  
活動可能日時：土曜日  
募集人数：15人ほど  
参加費：300～500円/人（要相談）  
準備物：なし

## ②パステルシャインアート体験

パステルを削り、コットンで塗ってカラフルなアートを描きます。

講師名：フレンド工房 白岩 秀勝  
活動可能日時：土・日・祝（1～2時間）  
募集人数：15人ほど  
参加費：500円/人  
準備物：イス・長机（自治会）

## ③みんなで作ろう！バルーンアート

初めての人でも作れるように、丁寧に、分かりやすく教えます。

講師名：フレンド工房 白岩 秀勝  
活動可能日時：土・日・祝（1～2時間）  
対象人数：15名ほど  
参加費：要相談  
準備物：イス・長机（自治会）

## ④楽しく！可愛く！初めてのチアダンス

ポンポンの製作を含め、楽しくチアダンスを教えます。

講師名：misa  
活動可能日時：月～木（9～14時）  
対象人数：15名ほど  
参加費：500円/人  
準備物：室内履き、飲み物、タオル（参加者）

## ⑤ママとベビーのカンガルーヨガ

わらべ歌を歌ったり、ベビーを抱っこしながら体をほぐします。

講師名：星野 潤子  
活動可能日時：月～木（1時間）  
対象人数：20名ほど  
参加費：無料  
準備物：マットまたはバスタオル（参加者）



# 音楽

## ⑥ゆったり名曲・唱歌

フルート、リコーダーの演奏と語りで、世界の名曲や日本の歌の演奏をお楽しみください。

講師名：楽団ふたり  
活動可能日時：応相談  
対象人数：～30名  
参加費：無料  
準備物：なし

## ⑦出張 うたひろば

曲にまつわるエピソードトークを折りませ、昭和歌謡・童謡をピアノ生演奏で10曲ほど、みんなで楽しく歌います。

講師名：ピアノとおはなしの会ルリユール  
活動可能日時：土・日  
対象人数：～50名  
参加費：100円/人  
準備物：ピアノ・マイク（自治会）

## ⑧スチールギターの演奏

スチールギターで、主に洋楽を演奏します。

講師名：斎藤 典雄  
活動可能日時：応相談  
対象人数：都度調整  
参加費：無料  
準備物：可能であればマイクアンプ（自治会）

## ⑨聴きたい、&唄いたいうたを演奏します！

ピアノ、ギター、ボーカルの3人で、リクエスト曲を演奏します。

講師名：Syu-Ryu+（シューリュープラス）  
活動可能日時：土・日（午後1時間ほど）  
対象人数：30名程度  
参加費：無料  
準備物：なし

# 音楽

## ⑩ハーモニカで歌おう懐かしの昭和歌謡

腹式呼吸、ストレッチ、笑顔の作り方、発声練習等をした後に、全員で楽しく歌います。  
講師名：ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆  
活動可能日時：応相談  
対象人数：15～30名  
参加費：300円/人  
準備物：筆記用具、飲み物（参加者）  
マイク、ホワイトボード、マグネット、CDラジカセ（自治会）

## ⑪季節に合わせた曲のミニコンサート

季節に合わせた曲の演奏+お客様にも歌っていただきます。  
講師名：三宅 雅子  
活動可能日時：平日・休日問わず（10～15時）  
対象人数：20～50名  
参加費：無料  
準備物：なし

## ⑫参加型コンサート

ピアノと鍵盤ハーモニカの演奏に合わせて名曲と一緒に歌い、体を動かします。  
講師名：アンサンブルチャオ  
活動可能日時：平日（10～14時）  
土（午後）、日（終日）  
対象人数：～100名  
参加費：無料  
準備物：マイク、可能であればピアノ（自治会）

## ⑬愛唱歌を歌う季節のコンサート

サクソ、マリンバ、歌、フルートなどのアンサンブルミニコンサートを行います。  
講師名：柳沢 あつこ  
活動可能日時：応相談  
対象人数：会場に入る人数  
参加費：200円/人  
準備物：なし

## ⑭フルートミニコンサート

日本の歌、クラシック、ディズニー等の曲の演奏と、曲クイズも行います。  
講師名：松井 瞳  
活動可能日時：応相談  
募集人数：会場に入る人数  
参加費：無料  
準備物：CDプレイヤー（自治会）



# 演芸

## ⑮南京玉すだれ

玉すだれの披露から、手品、舞踊等も行います。  
講師名：南京玉すだれ 朝ボラけ  
活動可能日時：都度調整  
対象人数：10～30人  
参加費：無料  
準備物：小さめのテーブル、カセットデッキ（自治会）

## ⑯落語で笑ってクイズで脳トレ

ことばの穴埋めクイズと落語で、笑顔で楽しい場をつくります。  
講師名：大和家なでしこ  
活動可能日時：都度調整  
対象人数：会場に入る人数  
参加費：無料  
準備物：座布団、CDプレイヤー、高座（テーブルも可）（自治会）

## ⑰マジックグッズ体験ワークショップ

マジックグッズをハサミやセロハンテープを使って工作します。  
講師名：からくりキング  
活動可能日時：応相談  
対象人数：～100人  
参加費：30分間 500円/人  
準備物：テーブル、イス、可能であればスピーカー（自治会）

## ⑱ゆかいな腹話術ショー

本格からくり人形や、パペットなど、老若男女が楽しめる腹話術です。  
講師名：真木 愛子  
活動可能日時：応相談  
対象人数：10人～  
参加費：無料  
準備物：都度相談  
(テーブルやイスをお願いする場合あり)

# くらし

## ⑱「実家の片づけ」最初の一步

参加者同士の会話やワークも取り入れつつ、片づけのコツを教えます。

講師名：片づけコンサルタント 児玉 恵

活動可能日時：応相談

対象人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：筆記用具（参加者）

プロジェクター（少人数の場合はテレビも可）

## ⑳シニア世代の無理のない片づけ講座

こままり流片づけの考え方をもとに、無理のない片づけの進め方をお伝えします。

講師名：片づけコンサルタント 児玉 恵

活動可能日時：応相談

対象人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：筆記用具、半袖Tシャツ

プロジェクター（少人数の場合はテレビも可）

## ㉑終活！？はじめの一步

終活に向け、エンディングノートの大切さを皆さまにお伝えします。

講師名：矢吹 弘恵

活動可能日時：応相談

対象人数：10～15人

参加費：無料

準備物：筆記用具、メモ用紙（参加者）

## ㉒生前整理 超入門講座

セカンドライフのスタートにぴったりの生前整理の実践法をお伝えします。

講師名：生前整理ル・リアン

活動可能日時：応相談

対象人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：筆記用具（参加者）

## ㉓石けん洗い比べとバスボム作り

石けん洗いの実演と、子どもからできるバスボムづくりをワークショップ形式で行います。

講師名：石けんビレッジ

活動可能日時：応相談

対象人数：5～30人

参加費：300円／人

準備物：手提げ袋（参加者） 水、雑巾、可能であれば準備片付け用の流し（自治会）

## ㉔相続対策講座

遺言や成年後見、相続手続き等終活全般のご相談に対応します。

講師名：深野 友和

活動可能日時：応相談

対象人数：10～15名

参加費：無料

準備物：筆記用具（参加者）

# 美術・手工芸

## ㉕初めての色鉛筆画

テキストを用いながら、りんごをリアルに描きます。

講師名：三宅 和子

活動可能日時：応相談

対象人数：～15人

参加費：100円／人

準備物：りんご1個、鉛筆、消しゴム、色鉛筆12色以上、鉛筆削り（参加者）

## ㉖半紙に書く

初心者から経験者の状況に合わせて毛筆の指導をさせていただきます。

講師名：石崎 泰次

活動可能日時：木曜日（13時30分～15時30分）

対象人数：10人程度

参加費：無料

準備物：書道道具（筆、硯、墨、半紙等）（参加者）

## ㉗愉快的似顔絵

町内会の催事で似顔絵を描きます。色紙に水彩で着色します。

講師名：山崎 昭

活動可能日時：応相談

対象人数：4人／1時間（最大3時間）

参加費：大人500円／人、子ども300円／人

準備物：長机、イス（4つ）

屋内の場合：ホワイトボード（可能なら）

屋外の場合：テント、照明（夜間）（自治会）

## ㉘万華鏡を作ってみよう！

お好みのオブジェクト（対象物）を組み合わせて、世界に一つだけの万華鏡を作ってみませんか。

講師名：長沼 豊

活動可能日時：応相談

対象人数：10名程度

参加費：200円／人

準備物：なし

### ②9 X'masのオーナメントを手作りしよう

手作りのビーズ・オーナメントを作り、  
X'masを祝いましょう。

講師名：中出 道代

活動可能日時：11～12月（水・土）

対象人数：5人程度

参加費：500円／人

準備物：机、イス（自治会）

### ③0 ビーズを使って身に付ける小物を作ろう

スマホホルダー、ストラップ、  
アクセサリ等を作ります。

講師名：あとりえ エル・マーノイ

活動可能日時：応相談

対象人数：～10人

参加費：500円／人（要相談）

準備物：机、イス、ホワイトボード（自治会）

### ③1 クラフトバンドで作る かご・小物

講座：時間とご予算に合わせた作品をご提案します。

出展：イベント会場にて、予約なしでご参加いただけます。

講師名：水藤 みつみ

活動可能日時：応相談

対象人数：5～30人程度（出店の場合は無制限）

参加費：出展→100円～、講座：770円～

準備物：はさみ、せんたくばさみ、ウェットティッシュ、  
木工用ボンド、持ち帰り袋（参加者）



## スポーツ・健康

### ③2 笑いの体操

認知症機能低下予防・免疫力アップ・脳活性化  
の簡単な体操をして、みんなで楽しみます。

講師名：脳元気塾 佐久間 しほみ

活動可能日時：応相談

募集人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：飲み物、動きやすい服装、  
上履き（会場による）（参加者）

### ③3 やさしいダンス & ヨガ教室

無理なくできるダンスとヨガを、懐か  
しい音楽とともに一緒に踊ります。

講師名：蒲原 美樹

活動可能日時：第2・4月曜、火、金、日

対象人数：20人程度

参加費：無料

準備物：ハンドタオル、飲み物、運動着  
ヨガマットまたはバスタオル（参加者）

### ③4 頭と心と身体を使ってHULA！

働く方の頭と心と体の切り替えスイッチ  
を一緒に探します。

講師名：misako

活動可能日時：木・土

対象人数：5～20人

参加費：無料

準備物：なるべく鏡のあるダンスに適した会場、  
CDプレイヤー（自治会） 動きやすい服装、  
飲み物、汗拭きタオル（参加者）

### ③5 自分を取り戻すヨガ

腹式呼吸、ヨガの基本姿勢から始まり、  
ローラーを使って体をリラックスさせます。

講師名：坂本 星菜

活動可能日時：応相談

対象人数：～8人

参加費：無料

準備物：飲み物、タオル（参加者）

### ③6 昭和ソングで健康体操

イスを使ったウォーミングアップから始まり、  
昭和ソングで体操をします。

講師名：星野 潤子

活動可能日時：月～木

対象人数：10～30名

参加費：無料

準備物：浴用タオル（参加者）

### ③7 みんなでHula－フレイル予防－

ウクレレの生演奏で、基本のステップから  
フラダンスを体験していただきます。

講師名：松田 奈緒美

活動可能日時：応相談

対象人数：10人程度

参加費：無料

準備物：動きやすい服装、飲み物（参加者）

# スポーツ・健康

## ③⑧ フラダンス

レクチャーをしながら、ハワイの曲、日本の曲を踊ります。

講師名：遠峰 三枝子

活動可能日時：土・日

対象人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：ラジカセ（自治会）

## ③⑨ やさしいフラダンス

フラダンスを身近に感じていただけるように、やさしいフラダンス講座を行います。

講師名：リノ マヒナ フラ

活動可能日時：応相談

対象人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：飲み物、動きやすい服装（参加者）

## ④⑩ 昭和歌謡でうたいそう

認知症・介護予防運動として、音楽に合わせて体を動かします。

講師名：福島 直子

活動可能日時：月・火・水（1～2時間）

募集人数：～15人

参加費：無料

準備物：タオル、飲み物（参加者）  
可能であればCDデッキ（自治会）

## ④⑪ フレイル予防体操～足の衰え予防～

手指を使って脳トレやタオルで身体伸ばし、下肢の筋肉を鍛える運動をします。

講師名：片野坂 千春

活動可能日時：応相談

対象人数：20人程度

参加費：無料

準備物：タオル、飲み物、  
動きやすい服装（参加者）

## ④⑫ 心と体を整える はじめてのヨガ

呼吸法、回復トレーニング等、ヨガで全身をゆっくりほぐします。

講師名：池田 裕孝（ゆうこ）

活動可能日時：月・金（1時間ほど）

対象人数：3名～

参加費：無料

準備物：タオルまたはヨガマット、  
飲み物（参加者）



## 学び

## ④⑬ 港南の歴史かるた取り

「港南の歴史かるた」を楽しみながら地域の史跡や石仏を知って、住む街を好きにならしましょう。

講師名：港南歴史協議会

活動可能日時：土・日

対象人数：30名程度

参加費：無料

準備物：スクリーン、  
可能であればシートまたはマットレス（自治会）

## ④⑭ 共に生きるために 認知症講座

認知症の人の気持ちや、認知症サポーターについて一緒に考えます。

講師名：疋田 奈緒美【緑's project】

活動可能日時：応相談

募集人数：20人程度

参加費：無料

準備物：プロジェクター、  
可能であればパソコン（自治会）

**④⑤ゼロから学べる生成AI講座**

生成AIの使い方のコツや注意点、LINEやSNSの講座も開催することができます。

講師名：柿崎 郁子【アマリリス】

活動可能日時：応相談

募集人数：会場に入る人数

参加費：無料

準備物：ホワイトボードプロジェクター、テキストの印刷（自治会）、スマホ（参加者）

**④⑥スマホの使い方相談**

スマホの「こんな時どうしたらいいか」のお手伝いをします。

講師名：スマホふれあい相談会

活動可能日時：応相談

対象人数：10人程度

参加費：無料

準備物：スマホ（参加者）  
時間確認用の時計、机、イス（自治会）

**④⑦スマホの使い方教室**

スマホを便利に楽しく使えるようにする講座を行います。

講師名：スマとも倶楽部ひまわり

活動可能日時：応相談

募集人数：～20名

参加費：無料

準備物：スマホ（参加者）  
プロジェクター、ホワイトボード（自治会）

**～申込から実施までの流れ～**

①別添の申込書を地域振興課地域力推進担当に提出



②街のアドバイザーと日程調整（区民活動支援センターで行います）



③日程確定後、申込者と街のアドバイザーで当日に向けた調整（事務局より、双方の連絡先を共有いたします）



④実施

※講師謝金は区役所が負担します

※参加費は申込団体でご負担いただきます。

**港南区民活動支援センターのホームページは  
こちらからご覧いただけます→**

