

なかくボランティア人材バンク

# なかく 街の先生ガイド

なか区民活動センター

2024年3月発行

## 「なかく街の先生」とは…

「なかく街の先生」とは、仕事や趣味で培った自分の経験・知識・技術を、地域のさまざまな活動に役立てていただくための、ボランティア人材登録制度です。

このガイドに登録されている「なかく街の先生」は、依頼者からの依頼を受け、ご自身の知識や技術などを活かして、講師として講座を行ったり、イベントで特技や技術を披露したりすることで、**地域活動や市民の生涯学習に貢献しています。**

「なか区民活動センター」では、講師を探している団体などに「街の先生」をご紹介しています。地域・施設・団体・グループでの講座・イベントなどに、ぜひお役立てください！ 



# 「なかく街の先生」の依頼方法

### ●依頼できるグループ・団体・施設

生涯学習、地域活動、市民活動に関心、理解があり、その活動を行おうとする施設・団体・グループ(3名以上)

※個人的なレッスンや家族ではご利用になれません。

※営利目的・宗教活動・政治的活動での利用はできません。

## ●依賴方法

なか区民活動センターへご相談・お問い合わせください。「なかく街の先生」登録者の中からご希望に沿う方をお探ししてご紹介します。

ご相談にあたっては、次の事項をお伺いしますので、ご用意の上、ご希望等をお伝えください。

### 【ご相談時にお伺いすること】



- ① 依頼者名(団体・施設・グループ名)
  - ② 連絡先(電話・FAX・E-mail)
  - ③ 依頼内容(イベントの名称・内容や目的・対象者・定員・予定日時・開催場所)
  - ④ ご用意できる予算(指導(活動)料・材料費・交通費)や物品(材料・用具など)
  - ⑤ ながく街の先生の希望候補者名(第1希望・第2希望、又は希望ジャンル)

「なかく街の先生」の情報は、なか区民活動ヤンターホームページにも掲載しています。

## なか区民活動センター

検索

「なかく街の先生」へのご依頼・ご相談・お問い合わせは  
なか区民活動センターへ TEL:045-224-8138

# 「なかく街の先生」への相談から実施までの流れ

センター = なか区民活動センター

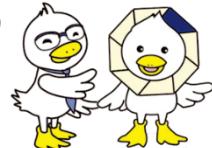
## 1 相談・依頼

依頼者は、センターにお問い合わせ・お申し込みください。



## 2 確認・調整

相談を受けてセンターが、「なかく街の先生」登録者に連絡し、依頼者からの希望事項を伝え、依頼を引き受けていただけるか確認します。

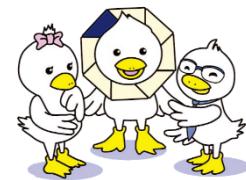


## 3 紹介

依頼を引き受けていただけたら、依頼者に「なかく街の先生」の連絡先をお伝えします。

## 4 連絡・打合せ

活動実施まで、依頼者と「なかく街の先生」で直接打合せを行います。



★書類提出(実施決定)… センターの HP からダウンロードできます

打合せによって詳細が決定したら、  
依頼者は『実施決定・報告書』に「実施決定内容」を記入し、  
センターにご提出ください。(メール・FAX・郵送・窓口で)



## 5 活動実施

依頼者と打ち合わせた内容に沿って、「なかく街の先生」が指導・披露・講座等を行います。

★書類提出(報告)

実施が終了したら、依頼者は『実施決定・報告書』に「報告内容」を記入し、  
センターにご提出ください。(メール・FAX・郵送・窓口で)



# 「なかく街の先生」@ 活躍を紹介します！



なかく街の先生は、区民利用施設などで  
いろいろな講座のボランティア講師として活躍しています。  
また、楽しいワークショップや作品展などで  
地域や施設のお祭り・イベントを盛り上げてくれています。

## 講座の講師

趣味が広がるモノづくりや健康づくりなど  
さまざまな学びの講師となっています



## 作品展

区民利用施設やイベントなどに街の先生の作品を展示して  
多彩な活動内容を紹介しています



# イベントのワークショップ

演奏やダンス、モノづくりなどのワークショップで  
地域や施設、学校のイベントを盛り上げています！

なか区民活動センターでも  
街の先生が活躍するイベントを  
開催しているよ！



なか区民活動センターのホームページでは、なかく街の先生による  
いろいろな講座や簡単なワークショップなどを動画で公開しています。



CityOfYokohama



ウクレレ  
黄色いレイ



気功 本田 唯人  
(達唐舎氣功俱楽部)



ヨガ  
野村 麻由



水彩画  
中谷 国雄



げんきサロン  
～スマートシニアを楽しむ～  
川口 整

一緒に健やかな眠りを  
手に入れましょう！

睡眠の話とリラックスの話  
ネムリノチカラ ヨシダヨウコ



カラーコーディネートと  
パーソナルカラー  
下村 香代子



パワーアップのつぼ「丹田」  
高松 恭子

なかく街の先生の動画はこちらの  
二次元コードからご覧になれます！



## 分野別目次

### A.音楽・演劇

	ページ
アコーディオン演奏・指導	6
ウクレレの指導と演奏	7
音楽でリラックス	8
歌の伴奏とフルート演奏	9
ギター演奏・指導	10
幼児音楽あそび	11
歌声サロン	12
口笛とピアノのセッション	13
口笛で毎日を楽しく	14
ボイストレーニング	15
コーラス	16
落語	17
パネルシアター	18
演劇と朗読	19
朗読と朗読劇	20
朗読と音楽	21
影絵の上演	22
人形劇	23

### B.多文化共生

	ページ
韓国語	24
国際交流アドバイザー	25
こども英会話	26

### C.美術・工芸

	ページ
フラワーアレンジメント	27~29
フラワーデザイン	30, 31
生け花とフラワーアレンジ	32
フラワーアレンジメント花育	33
フラワーアレンジメント	
テーブルコーディネート	34
リサイクル花器作り	35
押し花	36
テラリウム	37
コケテラリウム	38

	ページ
水彩画	39
絵画指導	40
水墨画	41
美術・美術教育	42
きりえ	43
ぬり絵	44
トールペイント	45
げんき絵手紙サロン	46
手作り絵本とポップアップカード作り	47
絵本・童画の学習	48
絵画と工作	49, 50
アート	51
デコパージュ	52
マイ食器作り(ポーセリンアート)	53
アクセサリー作り(純銀・DECO)	54
アクセサリー作り	55
食品サンプル作り	56
ミツロウラップ講座	57
アロマテラピーとメディカルハーブ	58
和のお香の調合	59
ハーブ&Tea	60
建築	61
弦楽器製作	62
ぬいぐるみづくり	63
手編み	64
編み物・手芸	65
手紡ぎ・手織り	66
手紡ぎ・織・手編	67
糸かけアート	68

## 分野別目次

## D.実用・娯楽

	ページ
横浜の歴史講座	69
横浜の歴史	70
畠山重忠と二俣川	71
書道	72
書道・硬筆(ペン字・えんぴつ)	73
司会とナレーション	74
着付け	75
色彩講座・パーソナルカラー	
カラーコーディネート	76
カラーコーディネート	77
アイシングクッキー作り	78
科学検査体験	79
マジック	80
整理収納	81
オリジナル紙芝居&パステル	82

## E.情報技術

	ページ
パソコン	83
パソコン・スマホ	84
プログラミング	85
動画の作成	86

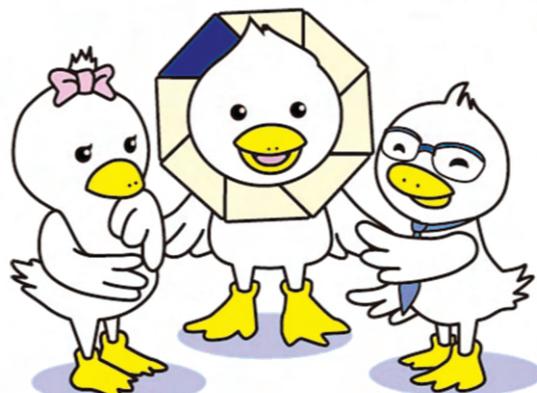
## F.スポーツ・ダンス

	ページ
陸上競技とジョギング	87
ポールウォーキング	88
フラダンス	89~91
フラメンコ	92
ジャズダンスとタップダンス	93
社交ダンス	94
日本舞踊エクササイズ NOSS	95
ヨガ	96~98
ピラティス・バレトン	99
簡単からだコンディショニング(運動)	100
太極拳	101
正宗太極拳	102

## E.健康・福祉

	ページ
手話ダンス	103
ツボと呼吸の健康法	104
ひばりエクササイズ	105
リンパを流すストレッチ	106
骨格から整える姿勢指導	107
健康・福祉	108
セルフお灸	109
わらべうたベビーマッサージ	110
ベビーマッサージ講座	111
睡眠の話とリラックスの話	112
睡眠改善	113
早めの認知症予防を	114
“終活”に関する講座	
老後資産、遺言書、お墓について	115
お金と特殊詐欺	116
ママ友トラブルアドバイス	117
声の健康講座	118
セルフプロデュース	119
写経と切り絵	120

紹介ページに  
二次元コードがある方は  
活動の様子を動画で  
見られます



指導(活動)分野	アコーディオン演奏・指導				指導	披露	講義		
ふりがな	み お				登録番号				
氏名またはグループ名	み お				A - 1				
指導(活動)内容	•アコーディオンソロ演奏でのミニコンサートやBGM演奏(屋内・外) •アコーディオン弾き方の指導								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	•地域施設等(公共施設ロビーや施設等)でのミニコンサート •都内複合文化施設(レストラン・マルシェ)でのBGM演奏 •アトリエやギャラリースペース、こども絵画展などでの演奏 •アコーディオン教室講師(市内複数個所)・町内会老人会で演奏								
経 費	•指導(活動)料 応相談 •材料費 コピーデ(必要に応じて) •交通費 実費								

## 【プログラムの一例】

## アコーディオン演奏

定員:応相談 所要時間:30~40分など

- ・カフェで流れていそうな、フランスの曲(シャンソンやミュゼットなど)  
 『パリの空の下』『オーシャンゼリゼ』『サントワマミ』など…お客様も口ずさみながら  
 『スタイルミュゼット』『帰ってきたつばめ』など
- ・いろいろなリズムの曲(楽器の特徴を活かした選曲)  
 『ヴェニスの謝肉祭(フルツ)』『双頭の鷲の旗の下で(マーチ)』  
 『マリネラ(ルンバ)』『ラ・クンパルシータ(タンゴ)』『マニアンテブギ(ブギウギ)』など
- ・アコーディオン伴奏で歌おう(歌伴奏のみのご依頼は受け付けておりません)  
 『ふるさと』『春』『浜辺の歌』など
- ・演奏の合間に、楽器や曲についての簡単なお話を交えながら進めます



## 【街の先生からひとこと】

お子さまには見た目も珍しく、ご年配の方にはどこか懐かしい音色！  
 どこでも持ち運べ、たった1台でメロディと伴奏を奏でるアコーディオンは、聴いて楽しいだけでなく、  
 ジャバラを動かしながらの、両手の指さばきの演奏姿も楽しめ、あらゆる年齢層の方に、どんな場面でも  
 親しんでいただけます。その”場”を、より和やかに華やかにする一助になれば幸いです。

指導(活動)分野	ウクレレの指導と演奏	指導	披露	講義
ふりがな	きいろいろ	登録番号		
氏名またはグループ名	黄色いレイ	A - 2		
指導(活動)内容	・初心者向けウクレレ演奏と歌の指導 ・高齢者施設や地域のイベントなどのウクレレと歌の演奏			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・「黄色いレイ」ウクレレサークル(週4クラス)を毎月2回ずつ実施 ・本牧地域高齢者施設への演奏会の実施 ・本牧地域公共施設でのコンサート他、演奏活動多数 ・ハローよこはまステージ出演 ・当センターイベントでミニ講座開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 コピ一代	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### ウクレレ始めましょう！！

定員:10人 所要時間:90分

- ① ウクレレの持ち方・構え方
- ② 右手と左手のフォーム
- ③ チューニングの仕方
- ④ ストロークとコードとリズムを覚えよう
- ⑤ コードの押さえ方
- ⑥ ウクレレを弾きながら歌ってみよう

#### ・曲目例

- 『春が来た』『赤い靴』  
 『クリスマスソング』  
 『カイマナヒラ』などの  
 ハワイアンソング  
 『ハッピーバースデー』  
 『涙そうそう』『思い出の渚』他



### 【街の先生からひとこと】

ウクレレの魅力は

- ①初心者でも取り組みやすい
  - ②年齢に関係なく音楽を楽しめる
  - ③持ち運びが楽で簡単
- さあ、皆さん、ウクレレを始めてみませんか(ウクレレは各自で準備してください)。



指導(活動)分野	音楽でリラックス					指導	披露	講義			
ふりがな	ながの みちこ					登録番号					
氏名またはグループ名	長野 道子					A - 3					
指導(活動)内容	・ライア(たて琴)とリコーダーで音楽を楽しむ										
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず						
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも					
資格・指導の経験・活動歴	・自宅で個人レッスン ・2021年認知症サポーター講座受講済										
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 応相談	・交通費 実費								

### 【プログラムの一例】

#### 今日の音をたずねて

定員:4~8人 所要時間:60分

- ① 参加された方の、心ひかれた音を選ぶ
- ② 今日の風を即興に弾いて、アンサンブルを楽しむ

楽器は3台あり、小さなグロッケン(鉄琴)も使います

持っている方は、リコーダーを持ってきていただきますが、演奏ではなく「音を楽しむ」です

#### ライアの形の説明

- ① 身体の声をききましょう
- ② 手をグーパーしながらストレッチして温める
- ③ 心のままに好きなように弾いてみる
- ④ 参加者間で楽器を廻し、感じたままに順に奏でる



### 【街の先生からひとこと】

今日、自分の感じた心ひかれた好きな音を奏で、即興演奏を楽しみ、リラックスしたひと時を過ごして、自分を見つめてみませんか。

中世にいくような、あるいは未来にいくような時間を楽しみましょう。

指導(活動)分野	歌の伴奏とフルート演奏	指導	披露	講義
ふりがな	ゆにっく		登録番号	
氏名またはグループ名	UNIQUES		A - 4	
指導(活動)内容	・童謡、唱歌の伴奏 ・フルート演奏 ・子供向け(親子)英語で歌いながら体を動かすリトミック			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2014年～磯子センター祭り出演 ・麦田清風荘クリスマス会出演、オンラインイベントにて演奏 ・当センターHPの「#家で一緒にやってみよう」に演奏の動画を掲載			
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

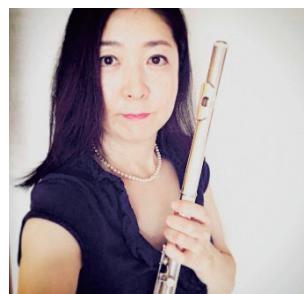
#### ふれあいサロン 2019

定員:30人 所要時間:60分

・会場の皆様の歌の伴奏  
『ハッピーバースデー』  
『どんぐりころころ』  
『かわいいかくれんぼ』  
『待ちぼうけ』  
『月』  
『小さい秋みつけた』  
『村祭り』  
『線路は続くよどこまでも』  
『紅葉』  
『今日の日はさようなら』

・フルート演奏  
『波』  
『ホール ニュー ワールド』  
『ハナミズキ』  
『ユー レイズ ミー アップ』

・その他  
『エーデルワイス』  
『翼をください』  
『カントリーロード』  
『クローズ トゥ ユー』



### 【街の先生からひとこと】

お子様連れのファミリーから高齢者の方まで楽しんでいただけるよう、  
誰でも一度は聴いたことのある曲を中心に演奏しています。  
リトミックは親子で楽しめるようなプログラムになっています。  
(元カワイ英語教室講師)  
ぜひお気軽にお声かけください！



指導(活動)分野	ギター演奏・指導	指導	披露	講義
ふりがな	はやし あきひこ	登録番号		
氏名またはグループ名	林 あきひこ	A - 5		
指導(活動)内容	・ギター演奏、ギター弾き語り演奏および指導 ・小規模演奏イベント主催、司会進行および指導			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
			高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・1970年よりギター演奏 ・2000年よりギター教室をカフェにて開催 ・(社)日本イベント産業振興協会認定 イベント業務管理士 1級			
経 費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 応相談 ・交通費 応相談			

## 【プログラムの一例】

## アコースティックギター講座(軽音楽系)

定員:1~10人 所要時間:50分

- ① 音合わせ(チューニング)で音感アップ
- ② 弾く姿勢の考察～立つ/座る
- ③ 音楽の各ジャンルについて(洋楽・邦楽・その他)
- ④ 曲を弾いてみよう(コードを覚える)
- ⑤ ギターでできる「こんな事」(ギターの可能性)
- ⑥ 模範演奏(インスト/弾き語り)

- ・説明資料:1枚(作成代+コピー代=1枚 500円)
- ・各自ギター持参(必要があれば譜面持参のこと)
- ・演奏や伴奏も可能です  
(オリジナル曲、昭和歌謡、『伊勢佐木町ブルース』など)



## 【街の先生からひとこと】

中学1年生の時に出会った「ギター」は最も長い人生の友人です。  
 嬉しい時、悲しい時、そして元気を出したい時、きっとチカラになってくれますよ。  
 さあ、そんなベストフレンドと音楽演奏を楽しみまSHOW。

指導(活動)分野	幼児音楽あそび	指導	披露	講義
ふりがな	さいとう ともよし		登録番号	
氏名またはグループ名	齋藤 友快		A - 6	
指導(活動)内容	・幼児向けのあそびから入る音楽指導。音楽レクリエーション、わらべうた、童謡、世界の民謡、リトミック、ソルフェージュ、打楽器、鍵盤の指導。			
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・保育士免許 ・児童発達支援・放課後等デイサービスでの音楽指導 ・学童保育での音楽指導 ・音楽教室運営			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 なし	

### 【プログラムの一例】

#### 音楽あそび

定員:10人 所要時間:40分

- ① こどもが興味を持つことから始める  
(一通り自由に太鼓や鍵盤などで遊んでもらう)
- ② みんなでわらべ歌をやってみる  
『ずいずいずつころばし』など日本の伝統的な遊びに触れる
- ③ カードやすごろくを使った音楽ゲームで遊びながら、リズムや音程を習得する  
楽譜も読めるようになる
- ④ リズムを真似るゲーム ソルフェージュ
- ⑤ 階名でメロディーを歌う ソルフェージュ
- ⑥ 童謡を歌う。世界の民謡『ぶんぶんぶん』など
- ⑦ 重音等、和音で歌う カノンに親しむ



### 【街の先生からひとこと】

もっと子どもたちに楽しんで自由に音楽を身に着けてもらいたいと思っています。  
子ども主体の音楽教室をしています。遊びながら音楽が学べます。楽器も特定しません。希望によっては鍵盤が弾けるようになったり、ウクレレのコードが押えられるようになって、ギターの前段階ができたりもします。音楽の基礎基本が身に付き、一生音楽が好きでいられるようにします。

ホームページ <https://music.arcmirror.com/>

指導(活動)分野	歌声サロン				指導	披露	講義		
ふりがな	たにがみ やすたか(はーもにかせらびすと)				登録番号				
氏名またはグループ名	谷上 鎮隆(ハーモニカセラピスト)				A - 7				
指導(活動)内容	・ストレッチ運動、腹式呼吸、発声練習(ボイストレーニング)、良き姿勢と表情(笑顔作り)そして歌唱(童謡、唱歌、懐メロ)、ハーモニカ伴奏								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市中区、西区、磯子区、南区、神奈川区などの街の先生 ・NPO 法人シニア大樂講師 ・元日本国際童謡館かながわ理事 ・日本成人病予防協会認定健康管理士 ・京浜整体専門学院認定整体師 ・当センターイベントでミニ講座開催								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円   ・材料費 コピ一代実費   ・交通費 実費								

## 【プログラムの一例】

## 人生100年時代の歌声喫茶

定員:10~50人 所要時間:60~120分

- ① ストレッチ運動
  - ② 腹式呼吸
  - ③ 発声練習(ボイストレーニング)
  - ④ 良き姿勢と良き表情(笑顔作り)
  - ⑤ 歌のいわれ説明
  - ⑥ 歌唱(童謡、唱歌、懐メロ、  
シャンソン、抒情歌謡)
- ・所要時間内でトイレや、  
水飲み休憩を取ります
- ・伴奏:ハーモニカ  
・歌集:毎回個人に  
配布します



## 【街の先生からひとこと】



- ・歌を通して健康寿命を伸ばしましょう。歌は人生で最高の心の栄養なのです。
- ・学んで笑って歌って感動することを心掛け、楽しく実施します。
- ・グループ「ザ・カンレキーズ」は60歳になった記念に夫婦で結成したデュオです。  
今は二代目「ザ・カンレキーズ」として活動しています。

指導(活動)分野	口笛とピアノのセッション				指導	披露	講義
ふりがな	よこはまさうんどすとりーむ				登録番号		
氏名またはグループ名	横浜サウンドストリーム				A - 8		
指導(活動)内容	・口笛の楽しみ方や技術の指導、屋内外に関わらず、口笛とピアノのセッションを披露します						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・チャリティー寄席等(西公会堂・にぎわい座・町内会・福祉施設等) ・地域交流会等(各区公園愛護会交流会・区民祭り・福祉団体主催行事等) ・講座・教室(老人福祉センター・コミュニティハウス・個人レッスン等)						
経 費	・指導(活動)料 応相談	・材料費 なし	・交通費 応相談				

### 【プログラムの一例】

ステージ発表を目標とした口笛講座(全4回) 定員:10人 所要時間:90分×4回

- ① コツをつかんで音を楽しむ
- ② 演奏曲を決めよう
- ③ 演奏曲を練習
- ④ ステージ発表

各回それぞれの目標を達成し第4回目のステージ発表を目指します



### 【街の先生からひとこと】

『港横浜には口笛が似合う』をキャッチフレーズに2011年4月結成。

演奏披露では、結成以来「横浜サウンドストリーム」の噂を聞いた方からのオファーも多く、市内を中心に“澄んだ口笛と楽しいピアノの音色”で、皆さんに、笑顔と元気を届けています。他では、なかなか聞くことのできない、“口笛とピアノのセッション”です。

講座では、音が出ない人もいつか出ることを信じ、音が出る人はさらなる技術の向上を目指し、“いつも楽しく、心豊かに”をモットーに活動しています。曲の伴奏はいつも生のピアノです。

指導(活動)分野	口笛で毎日を楽しく				指導	披露	講義		
ふりがな	ふうか				登録番号				
氏名またはグループ名	風歌				A - 9				
指導(活動)内容	・口笛が吹ける人も吹けない人も、好きな曲を吹く練習をします								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2022年10月からオンライン口笛講座を開催中</li> <li>・2023年6月から中区山元小学校コミュニティハウス、麦田地域ケアプラザで口笛教室開催中、赤英会館、簗沢地域ケアプラザで演奏活動を実施</li> <li>・2023年1月から池袋のNPOにて口笛教室を開催中</li> </ul>								
経費	・指導(活動)料 5,000円		・材料費 なし		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## 口笛で音楽を身边に！

定員:8人 所要時間:60分

- ① 身体をほぐします
- ② 呼吸の仕方
- ③ 音を出してみましょう
- ④ 曲に挑戦しましょう

・全く音が出ない方は音を出せるようになることを、  
音が出る方は好きな曲が吹けることを目指します  
皆さんの好きな曲と一緒に練習しましょう



## 【街の先生からひとこと】

口笛は、腹式呼吸や気持ちよく吹くことでリラックス効果がありますし、顔の筋肉を使うので小顔効果も期待できます。健康にも良い口笛演奏で音楽を身边に楽しみましょう。



指導(活動)分野	ボイストレーニング				指導	披露	講義
ふりがな	やまのうち なおみ				登録番号		
氏名またはグループ名	山之内 尚美				A - 10		
指導(活動)内容	・楽しく歌をうたえるように身体のほぐしから、声の出し方に至る体操、トレーニング、誤えん予防トレーニング、歌唱指導						
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け				レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者				どなたでも		
資格・指導の経験・活動歴	・中スポーツセンター、麦田清風荘、仲尾台コミュニティハウスで指導 ・日本演奏連盟会員、横浜シティオペラ会員 ・指導歴 21年						
経 費	・指導(活動)料 5,000円				・材料費 応相談	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### うた声、ボイストレーニング

定員:30人 所要時間:60分

- ① 呼吸法
- ② 身体をゆるめる体操  
(呼吸を伴いながら)  
誤えん予防トレーニング
- ③ ボイストレーニング
- ④ 歌唱、(うたごえ曲、メソッド、  
歌謡曲 他)指導

持ち物:飲み物、動きやすい服装

・材料費は楽譜代です



### 【街の先生からひとこと】

心を明るく、身体をやわらかく、深い呼吸、そしてのどの筋肉を鍛えることによって楽しく歌って、元気になりましょう。

指導(活動)分野	コーラス				指導	披露	講義		
ふりがな	やまのうち なおみ				登録番号				
氏名またはグループ名	山之内 尚美				A - 11				
指導(活動)内容	・歌唱指導								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・日本演奏連盟会員、横浜シティオペラ会員 ・指導歴 21 年 ・放課後キッズクラブ・個人レッスンなどで歌、オペラ、ミュージカルの指導								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 応相談		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### コーラス

定員:15 人 所要時間:60 分

- ①身体をゆるめる体操(呼吸を伴いながら)
- ②ボイストレーニング
- ③歌唱指導(ポピュラー・クラシック)

- ・幼児対象の場合、親子参加可
- ・持ち物:飲み物、動きやすい服装
- ・材料費は楽譜代です



### 【街の先生からひとこと】

コーラスを通して人との交流を楽しんでマナーを学びながら楽しく歌って元気になりましょう。  
 心身をほぐして心と身体を明るく元気に個々の歌を歌いましょう。

指導(活動)分野	落語	指導	披露	講義
ふりがな	しゅうふうてい しゃっきん		登録番号	
氏名またはグループ名	秋風亭 借金		A - 12	
指導(活動)内容	・ご要望先に伺い落語を披露します			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・素人噺家歴、足かけ17年 ・年間高座回数80回			
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 応相談	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## ○○自治会寄席

定員:15人 所要時間:100分

落語2席を披露



## 【街の先生からひとこと】

お呼びがかかれどこへでも たとえ火の中水の中 脇道 小道 路地 横丁 愛と笑いをお届けします。

プロモーションビデオをご笑覧下さい。<https://youtu.be/KqEH117roKQ>

指導(活動)分野	パネルシアター	指導	披露	講義
ふりがな	ぱねるしあたーぐるーふ たまてばこ	登録番号		
氏名またはグループ名	パネルシアターグループ たまてばこ	A - 13		
指導(活動)内容	・童謡や手遊び歌、お話を楽しく演じます			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・中本牧コミュニティハウスにて毎月第3月曜日(11:30-12:00)に上演会実施中 ・子ども会のイベント、幼稚園、保育園などで公演			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## 秋のパネルシアターコンサート

定員:応相談 所要時間:30分

- ①『げんこつ山のたぬきさん』
- ②『どんぐりころころ』『まつぼっくり』
- ③『もしも どんぐりの 帽子がね…』
- ④『大きな大根』
- ⑤『きのこ』
- ⑥『夕やけこやけ(ブラックパネル)』



・ブラックパネルシアターは螢光の絵人形が  
美しく光り、とても幻想的です

・キーボードの生演奏に合わせて、歌や  
手遊びを楽しんでいただけます



## 【街の先生からひとこと】

グループ結成20年! レパートリーは100演目を超えました!

赤ちゃんから大人まで、わいわいにぎやかにご観劇いただけます。

パネルシアターの制作、演じ方の指導もいたします。

指導(活動)分野	演劇と朗読				指導	披露	講義
ふりがな	みき ひかるこ				登録番号		
氏名またはグループ名	美姫 ヒカル子				A - 14		
指導(活動)内容	・演劇と朗読劇の披露、指導を行っています。正しい呼吸法、発声や姿勢などを身につける事ができます。また正しい日本語の指導も行っています						
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け				レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人				高齢者 どなたでも		
資格・指導の経験・活動歴	・第1回春の宴 落語朗読劇 野毛シャーレ横浜にぎわい座 ・ウエストハウス20周年記念公演 野毛シャーレ横浜にぎわい座						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 応相談		・交通費 実費		

### 【プログラムの一例】

#### 演劇を初步から学ぶ

定員: 10~15 人 所要時間:120分

- ① 正しい呼吸法を知る
- ② 正しい発声を知る
- ③ エチュード
- ④ 演技実践



### 【街の先生からひとこと】

映画会社の東映に所属中に、ミス日本関東地区代表大会に出場。その後、TV、映画、CM などに出演。現在は舞台、TV、ラジオ、映画出演など幅広い活動を行なっています。  
小さなお子様から大人までの指導実績もありますので、ご興味のある方はぜひお気軽に問い合わせ下さい。公演依頼も受け付けています。オンラインで教えることもできます。



指導(活動)分野	朗読と朗読劇				指導	披露	講義		
ふりがな	せいぶつえん				登録番号				
氏名またはグループ名	NPO 法人 声物園				A - 15				
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>朗読講演や読み聞かせ会、おはなし会などを実施</li> <li>朗読や朗読劇の実演や指導をいたします。</li> </ul>								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>朗読講座指導 10年以上</li> <li>おはなし会(こども向け、大人向け) 2023年6、10、12月実施</li> <li>朗読公演 2023年8、9月実施</li> <li>当センターイベント出演</li> </ul>								
経 費	・指導(活動)料 応相談		・材料費 応相談		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### おはなし会

定員:30人 所要時間:60分

- 対象に合わせた作品を3~4作品
- 原則的には、数名による朗読劇にして実施



### 【街の先生からひとこと】

朗読を楽しむ方の発表の場も提供しています。

様々な物語の動画を YouTube 朗読パークでも配信しています。

物語を声に出して読むことで、頭も体も心も元気になれますので、ぜひ一緒に楽しく読みましょう。

NPO 法人声物園ホームページもご覧ください。<https://seibutsuen.jp>

指導(活動)分野	朗読と音楽	指導	披露	講義
ふりがな	ぶるーべる		登録番号	
氏名またはグループ名	Blue Belles	A	—	16
指導(活動)内容	・おはなしを音楽と映像と共に届けします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・ピアノ、キーボード、三味線、アコーディオン、トーンチャイムなど複数楽器に精通 ・ナレーター、声優、役者としての経験あり ・西区主催保土ヶ谷区共催イベント、富士見市図書館イベント等出演多数			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談	・交通費 応相談	

### 【プログラムの一例】

#### 赤い靴の女の子

定員:~300人 所要時間:40分

- ① 『赤い靴の女の子』のおはなし  
(エデンの東、カヴァレリア・ルスティカーナ、夢、野ばらなどクラシックの名曲を使用)
- ② それにまつわるエピソードの紹介
- ③ 童謡『あかいくつ』『しゃぼんだま』を参加者と合唱

#### 『くるみ割り人形』を

主体としたクリスマスプログラムや、手遊びなどを取り入れた、絵本を主体とした、プログラムなどもあります



### 【街の先生からひとこと】

年代に応じたプログラムを提供できます。お気軽にご相談ください。

指導(活動)分野	影絵の上演	指導	披露	講義
ふりがな	ほんもくかげえざ	登録番号		
氏名またはグループ名	本牧影絵座	A	—	17
指導(活動)内容	・影絵の制作と上演			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・中区主催のイベント(三塔の日、ガーデンネックレス、センター祭り等)出演 ・中区の小学校、キッズクラブでの上映・上演 ・町内会、クリスマス会、山頂公園でのお月見会等			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 5,000 円	

## 【プログラムの一例】

## 高齢者施設での上演

定員:50 人 所要時間:上演 30分(準備半日)

- ・懐かしい歌『赤とんぼ』『浜千鳥』などを歌と影絵で上演
- ・頭の体操を影絵で(影絵クイズ)上演
- ・物語などを影絵で上演



## 「クリスマス会」

- ・クリスマスの歌を影絵と楽器演奏で上演
- ・クリスマスの物語など  
(最後にサンタクロースがプレゼント配布など)



## 【街の先生からひとこと】

楽しく活動している「影絵劇団」本牧影絵座です。

オリジナル物語やクイズなどイベントの趣旨に合わせて上演します。

随時メンバーを募集していますので、興味のある方は是非一緒に活動してみませんか。



指導(活動)分野	人形劇					指導	披露	講義			
ふりがな	もりのなかま					登録番号					
氏名またはグループ名	森の仲間					A - 18					
指導(活動)内容	・人形作り ・人形劇場上演										
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず						
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも					
資格・指導の経験・活動歴	・独学で人形制作 ・人形劇フェスティバルで上演 ・老人ホームでの交流										
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 5,000 円						

### 【プログラムの一例】

#### 人形劇

定員:30人～ 所要時間:20～30分

- ・人形劇の上演  
 『こぶとりじいさん』  
 『金のおの銀のおの』等
- ・人形作り・パフォーマンス指導(人形作って、簡単な人形劇ができるように指導します)



### 【街の先生からひとこと】

楽しく表現し、みんなを楽しませます!!  
 一緒に活動してくれる、メンバーも募集しています。

指導(活動)分野	韓国語	指導	披露	講義
ふりがな	きむ よんじゅ		登録番号	
氏名またはグループ名	金 永子		B - 1	
指導(活動)内容	・韓国語講座 韓国語の会話 文字の読み書き 韓国の歌を聴く 韓国の楽しい映像を見る 韓国についての話			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・韓国語講師歴 10 年以上 ・ケアプラザ、地区センター、区民活動センターで初級、中級合わせて 9 つの講座を指導中			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## 韓国語講座

定員:10 人 所要時間:90 分

- ① テキストを使い会話、文字の読み書きを練習
- ② 歌(ドラマの主題歌、K-POP、童謡、民謡等)の歌詞を解釈して聴く
- ③ 韓国のドラマや映画、旅行・文化・社会・芸能などについて話す



## 【街の先生からひとこと】

韓国のドラマの中の単語やフレーズが聞き取れるようになったり、文字が読めるようになったりすると嬉しいと皆さんがあっしゃいます。  
楽しくおしゃべりしながら韓国語を習ってみませんか。

指導(活動)分野	国際交流アドバイザー	指導	披露	講義
ふりがな	まているで	登録番号		
氏名またはグループ名	Matilde	B - 2		
指導(活動)内容	・国際交流イベントなどのファシリテーター、国際交流に必要なコミュニケーションツールとしての英語の学習指導、ガイドのノウハウ提供			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国際交流のグループの代表 40 年間</li> <li>・市民向けセミナー「英語で横浜ガイド」の際のファシリテーター</li> <li>・市民向け(日本人による)英会話サロンのファシリテーター</li> <li>・当センターイベントでミニ講座開催</li> </ul>			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 英会話サロン

#### English conversation salon

定員:12 人 所要時間:90 分

- ① 例えば、其々がお正月をどのように過ごしたかを話し、仲間からの質問に答える
- ② 2 種類の「Word Association Game(英語の連想ゲーム)」  
Brain energizer(脳の活性剤)として有効で、皆で楽しみながら行う
- ③ 「Posing Game(ポーズゲーム)」  
出題者の面白いポーズを見て、情報提供者が口頭で回答者に  
同じポーズをとるように説明する
- ④ 「グループ・ワーク」  
二つのグループに分かれ、配布されたイラスト  
をもとに、ディスカッションする  
その後、話し合った内容について発表する



### 【街の先生からひとこと】

英会話サロンは、ファシリテーター(進行役)も参加者も non-native です。

英会話サロンでは、基本的なルール(Ground Rules)を決めています。

- ① English Only(英語だけ) ②Active Participation(積極的に参加) ③Enjoy(楽しみましょう)



指導(活動)分野	こども英会話	指導	披露	講義
ふりがな	もあ いんぐりっしゅ くらぶ	登録番号		
氏名またはグループ名	More English Club		B - 3	
指導(活動)内容	・歌やダンス、ゲームなど遊びの延長感覚で楽しく英語を学びます。気軽に英語に触れあう機会をご提供いたします。			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・市内のインターナショナルスクールに8年間勤務。保育士資格有 ・西区、中区内のこども英会話サークルで活動中 ・市内の小学校にて英語教育活動に参加			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### イースターパーティー 幼児クラス

定員:6人 所要時間:60分

- ① Introduction & greeting  
海外の行事、イースターの紹介のあと、みんなでご挨拶
- ② Today's words  
イースターに関連した英単語をフォニックスで練習
- ③ Play time  
覚えた単語を使い、イースターの遊び(エッグハントなど)
- ④ Craft time  
紙皿と折り紙でイースターリースの製作
- ⑤ Story time  
英語で絵本読み聞かせ

- ・通常のレッスンでは、歌やダンスも楽しんでいます
- ・写真はクリスマス会の様子です



### 【街の先生からひとこと】

日本では、小学校6年間、中学、高校各3年間と12年間の英語を学ぶ機会がありますが、英語でのコミュニケーションが苦手の方が多いのが現実です。幼児期に、なるべくたくさん英語に触れ合うことで、少しでも苦手意識を軽減できたらと考えています。

日本人講師ですが、経験を活かし、「英語って楽しい～！」と思えるレッスンを行います。

指導(活動)分野	フラワーアレンジメント	指導	披露	講義
ふりがな	しゃん ふるーりー いづみ			登録番号
氏名またはグループ名	シャン フルーリー イズミ			C - 1
指導(活動)内容	・フラワーデザイン(生花、プリザーブド、造花)の指導とデモンストレーション、インスタレーション(空間装飾)や舞台装花など			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2014年～桜美林大学エクステンション講座講師 ・山手西洋館イギリス館、淡路町にてデイサービスレッスン指導 ・山手西洋館エリスマン邸、234番館、外交官の家にて花展開催 ・当センター「花と緑の作品展」出展			
経 費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 別途	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## カップフラワーアレンジメント ハロウィン 定員:15～20人 所要時間:60分

- ① カップ(耐水性)にフローラルフォームをセットする
- ② ヒメリンゴや観賞用カボチャに太いワイヤーで足をつけ、カップにのるようにしっかりと固定します
- ③ メインの花材を放射状に挿していきます
- ④ 全体のバランスを見ながら、グリーンでカヴァーリングをして完成です

・材料費が別途かかります



## 【街の先生からひとこと】

カラーセラピーを取り入れたフラワーアレンジをデイサービスで行っています。お声がけしても反応のなかった高齢者の方も毎月レッスンをすることで表情が豊かになり、うなずいたり笑ったりされるようになり、お花のパワーには驚くばかりです。花を通してどなたでも楽しくコミュニケーションをとることができます。気軽にお声がけください。



指導(活動)分野	フラワーアレンジメント				指導	披露	講義		
ふりがな	うちやま えみこ				登録番号				
氏名またはグループ名	内山 恵美子				C - 2				
指導(活動)内容	・生花、造花を使った作品の指導								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・山手西洋館、中本牧コミュニティハウス等でレッスン ・2022年大佛次郎記念館 季節の設え ・2023年大佛次郎記念館 季節の設え								
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 応相談(車使用あり)								

## 【プログラムの一例】

アーティフィシャルフラワーのブックバンド作り 定員:10人 所要時間:60分

- ① アーティフィシャルフラワー(精密な造花)の花芯をパールに組み替える
- ② バンドにつける
- ③ 危なくないようにワイヤーの処理をする
- ④ できあがり(上段の作品)



## 「リース作り」

- ・生花やアーティフィシャルフラワーなどで作ります



## 【街の先生からひとこと】

花を通して、楽しい気持ちや豊かな気持ちになっていただけるよう心掛けています。

指導(活動)分野	フラワーアレンジメント	指導	披露	講義
ふりがな	すとろべりーふいーるず		登録番号	
氏名またはグループ名	ストロベリーフィールズ	C	—	3
指導(活動)内容	・季節を彩るしつらえを作る			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・コミュニティハウスで毎月講座開催 約20年指導 ・コミュニティハウスのイベントにてワークショップを開催 ・小学校 PTA、自治会町内会の子ども会にて指導			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 苔玉作り

定員:10人 所要時間:40分

- ①簡単な説明
- ②ビニール袋に入った苔を丸くする
- ③コルクを入れて空間を作る
- ④空間に木を入れてテグスで球形を維持するように巻く。

- ・クリスマスリース(生花)
- ・サクラキャンドル(不要な口紅を利用)
- ・リボンで作るおひなさま
- ・季節のリース(春、夏、秋、冬)
- ・ブリザーブドフラワーアレンジメント
- ・ブリザーブドフラワーコサージュ



### 【街の先生からひとこと】

季節の節目に、その時その場にふさわしい生活の空間をしつらえることにより心の豊かさが生まれます。手作りすることで愛着が湧き潤います。自身に、また大切な方へのプレゼントに講座を楽しみましょう。

指導(活動)分野	フラワーデザイン	指導	披露	講義
ふりがな	はなこうぼう らびおんふるーる こづか ようこ	登録番号		
氏名またはグループ名	花工房 La vie en Fleur 小塚 洋子	C - 4		
指導(活動)内容	・フラワーデザイン(生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー)			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・華道池坊准教授、エコフラワーアドバイザー ・フラワーデコレーター協会2級会員、花テディベア®ピンクカード会員 ・口ワールアートアカデミー賞受賞 ・日本の美術上野の森美術館出展 ・当センターイベント出展			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 季節のアレンジメントレッスン

定員:応相談 所要時間:応相談

「子ども向け花遊び体験」



「ハーバリウム印鑑作り」



「コサージュや髪飾り作り」



「ウエディング関係 リングピロー・ウェルカムボード・ブーケ作成・指導」

・内容、定員など、ご相談に応じます  
 ・幼稚園、小中高のPTA企画、子育て支援、ロスフラワープロジェクトなどのプログラムで指導の経験があります

### 【街の先生からひとこと】

お花と向き合って無心になれる幸せなひとときを楽しみませんか。  
 人数、年齢、ご予算などご要望に応じてデザインしますので、  
 お気軽にご相談ください。



指導(活動)分野	フラワーデザイン	指導	披露	講義
ふりがな	なかざと ふさよ		登録番号	
氏名またはグループ名	中里 房代	C	—	5
指導(活動)内容	・フラワーデザインの指導 ・リボンペーパーフラワー作成指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子) 小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・フラワーデザイン指導員、リボンペーパーフラワー講師 ・フラワーデザイン教室、町内会館、地区センターなどの指導経験あり ・当センター「花と緑の作品展」出展			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 800 円～(応相談) ・交通費 実費			

## 【プログラムの一例】

## オシャレなコサージュ作り

定員:応相談 所要時間:90 分

「リボン(ペーパー)フラワーの花かご作り」



「かわいいヘアアクセサリー作り」

・リボンやペーパーを使い、カーネーションや  
ひまわりなどのリボン(ペーパー)フラワーを  
作る楽しさを学びます



・お部屋のインテリアに使える作品など、  
基本からわかりやすくお教えします

## 【街の先生からひとこと】

四季折々のお花のブーケなどにアレンジしてみませんか？

世界でたった一つのあなたのハンドメイド。お友達へのプレゼントに喜ばれますよ。

小学生も夏休みの宿題などにできます。



指導(活動)分野	生け花とフラワーアレンジ				指導	披露	講義		
ふりがな	ひぬま ゆうき				登録番号				
氏名またはグループ名	日沼 友希				C - 6				
指導(活動)内容	・自由に花と向き合う時間を楽しめます								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・小原流家元教授(教授歴 25 年) ・フラワーアレンジメントドライアートフラワー教授 ・本牧地区センター・仲尾台中学校コミュニティハウスで講座開催 ・当センターイベントに出展								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 1,200~1,800 円・交通費 実費								

## 【プログラムの一例】

## 生活に彩りを

定員:5~8 人 所要時間:120 分

- ・季節の先取り、お花のバランス感覚を学びます
- ・空気感を大事にします
- ・基本を踏まえた上で自由に生け、直すところを指導します
- ・正月飾りなども教えます



## 【街の先生からひとこと】

ちょっとしたコツを教わる事によって、ワンランクアップのお花が生けられます。  
 人数・年齢・時間に応じて指導しますのでお気軽にご相談ください。



指導(活動)分野	フラワーアレンジメント花育				指導	披露	講義		
ふりがな	もん ふあぼり				登録番号				
氏名またはグループ名	Mon favori				C - 7				
指導(活動)内容	・フラワーデザインアレンジメント(生花、アートフラワー、リサイクル) ・花を通して季節や日本の伝統歳時記などを五感で伝えていく								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・山手西洋館装飾、イベントレッスン指導 ・小学校学童クラブ 正月、夏、季節のアレンジメント、花育 ・大鳥中学校コミュニティハウス アレンジメント講座等								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円      ・材料費 応相談      ・交通費 応相談								

### 【プログラムの一例】

#### お正月の花をつくろう(生花)

定員:50 人 所要時間:60 分

- ① 牛乳パックをカットして、フラワーホームを詰める
  - ② 和紙を巻く
  - ③ 松、小菊など季節感のある花を活ける
  - ④ 水引、扇子など折り紙細工をピックにして挿す
  - ⑤ 花と行事のプリントを配り、行事の楽しさや意味を説明する
- ・25人づつ30分の入れ替え制も可



### 【街の先生からひとこと】

花を通して生きもの命の大切さ、季節や日本の歳時、伝統をお伝えしていきたいです。

指導(活動)分野	フラワーアレンジメント テーブルコーディネート				指導	披露	講義
ふりがな	もりた ともこ				登録番号		
氏名またはグループ名	森田 朋子				C - 8		
指導(活動)内容	・フラワーデザインアレンジメント(生花、アーティフィシャルフラワー)指導 ・テーブルコーディネート、空間装飾、舞台装花等						
対象者の程度	気軽に 楽しむ 初心者 向け 中級者 向け 上級者 向け				レベル 問わず		
対象者の年代	乳幼児 (親子) 小学生 中高生 大人 高齢者				どなたでも		
資格・指導の経験・活動歴	・山手西洋館 世界のクリスマス、ひな祭り他、季節の装飾 ・開港記念会館、三溪園等の装飾						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円				・材料費 応相談	・交通費 応相談	

## 【プログラムの一例】

## もっと気軽にテーブルスタイリング

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① デモンストレーションのテーブルを作ります
- ② テーブルにキャンドルアレンジメントを作成しましょう(お持ち帰り)
- ③ デモテーブルに並べて撮影
- ④ お家で実践



## 【街の先生からひとこと】

家族のお祝いやシーズンイベントに、いつもの食卓をほんの少しオシャレに演出するアイデアを、一緒に楽しみましょう。

花と食卓を通して日々の暮らしが豊かになるようにご提案させていただきたいです。

指導(活動)分野	リサイクル花器作り	指導	披露	講義
ふりがな	しきのはなたば		登録番号	
氏名またはグループ名	四季の花束	C	—	9
指導(活動)内容	・空き缶などを活用して花器を作り、一輪の花を楽しむ			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・2022年 当センター「街の先生ガイド発行記念」作品出展 ・2023年 当センター「フラワーグリーンフェスタ」にて「一輪の花を楽しむ」ワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 なし ・材料費 300~500円(花代含) ・交通費 実費			

## 【プログラムの一例】

## 季節に合わせた花器作り

定員:10~15人 所要時間:60分

- ① 空き缶、牛乳パックなどを使って花器を作る
- ② お花が活けてほしいようによく見て1本を活けて楽しむ



## 【街の先生からひとこと】

MOA 美術館の美術文化インストラクターのボランティアグループです。  
手作りの花器に一輪のお花と話をして、花の心を活けて楽しむひと時をご一緒に体験してみましょう。



指導(活動)分野	押し花				指導	披露	講義		
ふりがな	うちやま まゆみ				登録番号				
氏名またはグループ名	内山 まゆみ				C - 10				
指導(活動)内容	•押し花の作成 •押し花をつかった小物作り								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	•ふしぎな花俱楽部(日本ヴォーグ社)インストラクター30年 •区の施設で夏休みの子ども向け講座など担当 •旭区でのサークル活動 22 年								
経 費	•指導(活動)料 5,000 円		•材料費 実費		•交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### 押し花ウェルカムボード

定員:6人 所要時間:90分

- ① あらかじめ作成してある押し花から、図柄を考えて選びます
  - ② ボンドで花を仮止めします
  - ③ 専用シールを貼って押し花を固定します
  - ④ 完成
- ・はがきサイズのウッドプレート(材料費 600 円~700 円)を使用します
- ・押し花はがき(年賀用)  
 ・押し花マグネット  
 ・押し花ミニフレーム額



### 【街の先生からひとこと】

自宅の庭やベランダのプランターで育てた花を使って作品を作成します。  
 初心者でも手軽に美しい作品が作れます。季節感あるインテリアとしても人気です。

指導(活動)分野	テラリウム	指導	披露	講義
ふりがな	ぐりーん うえーぶ(あかま ひろえ)			登録番号
氏名またはグループ名	GREEN WAVE(赤間 裕江)			C - 11
指導(活動)内容	・ふた付きの透明ガラスポットに、苔や観葉植物を入れ、お部屋に飾れるテラリウムを作成します			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・象の鼻テラスのぞうさんマルシェにてワークショップを開催 ・ヨコハマハンドメイドマルシェ出展 ・地区センターでの講座開催 ・住宅展示場などでの作品展示、ワークショップを5年ほど経験 ・当センターイベントでワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 2,500円~	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 苔と観葉植物のテラリウム

定員:10人 所要時間:60~90分

- ① ガラスポットに土を入れる
- ② 好みの植物を選ぶ
- ③ 土を入れた容器に植物を植える
- ④ できあがりを想像しながら大きめの石を入れる
- ⑤ 苔を植える
- ⑥ 細かい飾り砂を入れてデザインする
- ⑦ 霧吹きで水を掛け、できあがり  
作成後は1ヶ月に1回、霧吹きで水を掛けます



### 【街の先生からひとこと】

子どものころから庭いじり、土いじりが大好きでした。



イタリア旅行に行った時、目にしたフランス人作家さんの作るテラリウムに感動！

苔を扱う作家さんのところに行ったり、本を読んだりして、自分でたくさん作品を作り、独学で勉強しました。“部屋の中に自分だけの森を”をコンセプトに、自分だけの作品を作つてみませんか？

指導(活動)分野	水彩画				指導	披露	講義		
ふりがな	なかたに くにお				登録番号				
氏名またはグループ名	中谷 国雄				C - 13				
指導(活動)内容	・水彩画(花、風景、人物など)初心者でも良いです								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・大鳥中学校コミュニティハウスで約10年指導 ・旭区アトリエでボタニカルなど植物画の指導 ・なか区民活動センター登録のサークルで水彩画指導								
経 費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 画材(少々) ・交通費 なし								

### 【プログラムの一例】

#### 写真などをベースに水彩画を描く

定員:6人 所要時間:180分

- ① 色彩、にじみ、ぼかしによるテクニック
- ② デッサン、遠近表現の指導、パースの指導
- ③ 作品に対して毎回全体講評

持ち物:水彩画紙、透明水彩、絵の具等一式  
テーマの写真は要望に合わせ準備します



### 【街の先生からひとこと】

参加者のレベルに合わせて丁寧に指導します。  
描いた絵にポエム・ロマンを感じる作品になるよう指導します。



指導(活動)分野	絵画指導	指導	披露	講義
ふりがな	きむら ゆうはく		登録番号	
氏名またはグループ名	木村 優博	C	—	14
指導(活動)内容	・水彩画、パステル画、油彩画、色鉛筆画、デッサンの指導をいたします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・中学・高校美術科 1 種免許 ・京都造形芸術大学(現京都芸術大学)洋画コース卒 ・中本牧コミュニティハウス、竹之丸地区センターでサークルを指導			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 なし	

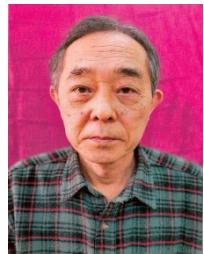
### 【プログラムの一例】

#### 淡彩スケッチ一風景

定員:15 人 所要時間:210 分

- ① スケッチ場所に集合し 30 分程度で描きたい場所を決定する(30 分)
- ② 構図を決定し、軽く鉛筆で形を取る。その上から黒のフェルトペンで輪郭線、及び細部を描き込む(90 分)
- ③ 水彩絵の具で大まかに着彩。乾燥後、暗部のみ更に色を重ねる(60 分)
- ④ 仕上がった後一枚ずつ講評を行う(30 分)

画材:F4 水彩紙、鉛筆(B)、消しゴム  
 透明水彩絵の具 20 色程度  
 油性極細フェルトペン(黒)



### 【街の先生からひとこと】

初心者から丁寧に構図のとり方、形の描き方を含めて説明していきます。

指導(活動)分野	水墨画				指導	披露	講義		
ふりがな	まん はく				登録番号				
氏名またはグループ名	満 柏				C - 15				
指導(活動)内容	・水墨画の指導								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・中国の美大を卒業 1995 年より水墨画教室を開催 ・各地区センターで水墨画の教師として指導 ・センター祭りなどのイベントでワークショップ開催								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 500 円		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### 水墨画体験会

定員:15 人 所要時間:100 分

道具類はこちらで用意しますので手ぶらで OK です

- ① 水墨画は対象の「型」を描きます。基本の「型」を習得します
- ② いい絵にも「型」があります。バランスの取り方を勉強します
- ③ 生徒が先生の実演を見てから練習します
- ④ 先生が添削します。先生の手を加えると、どんな絵でも作品になります

他にも

「水墨画入門」4回コース:四君子と呼ばれる梅蘭竹菊を  
それぞれ習います

「1日で作品を作ろう！」:お家で飾れる絵を作ります

「1日体験」:水墨画の楽しさを体験します



### 【街の先生からひとこと】

水墨画は絵心が無くても、「型」をさえ知ればだれでもできます。

やさしく指導します。一度、体験してみてください。



指導(活動)分野	美術・美術教育	指導	披露	講義
ふりがな	やまぐち のぶお	登録番号		
氏名またはグループ名	山口 喜雄	C - 16		
指導(活動)内容	•はじめてクロッキーを描く方の講座 •久しぶりにスケッチを描く方の講座			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•横浜市立中学校教諭1974年4月～93年3月(19年間) •筑波大学附属小学校教諭93年4月～97年8月(4年5か月) •宇都宮大学講師・助教授・教授97年9月～2016年3月(18年7か月) •仲尾台中学校コミュニティハウスで講座実施 2023、2024年(予定)			
経 費	•指導(活動)料 5,000円 •材料費 1500円 •交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### はじめてのクロッキー(全5回)

定員:16人 所要時間:90分

用具:クロッキー帳、4B鉛筆、サクラ社マイネーム(中・細ツイン)  
寸松庵サイズ色紙1人3枚(指導用 A4 判白コピー用紙100枚)

- ①描く姿勢・モデルの姿勢と視点、筆記用具の持ち方、描き方
- ②うまく描けない要因、思うように描けるコツ
- ③線を描くスピード、線の強弱、全体との部分のとらえ
- ④「主題」をもって寸松庵色紙でクロッキー
- ⑤クロッキーの進歩を鑑賞



「スライドで海外スケッチの旅5日間」 材料費2,000円

海外の風景をスライドで上映し、スマホやデジカメで撮影  
それを見ながら描きます  
スライドをみて海外を旅する気分で楽しみましょう



### 【街の先生からひとこと】

子どものころは図画工作が不得意な子どもでした。クロッキーやスケッチが初めての方でも描き方を丁寧に説明しますので、安心して受講できます。

元日本教育大学協会全国美術部門代理ほか、教育美術佐武賞、(財)日本教育連合表彰、宇都宮大学ベストレクチャー賞など受賞、21ヶ国地域の著名美術館・学校等を面談調査、編著「ベーシック造形技法」建帛社ほか著書多数

指導(活動)分野	きりえ	指導	披露	講義
ふりがな	くすのき あきら		登録番号	
氏名またはグループ名	楠 昭	C	—	17
指導(活動)内容	・紙をカッターで切って作る作品の製作 ・きりえの基本から切り方、製作、額装など飾り付けまで指導			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・東戸塚「お茶の間楽校」、横浜高島屋クラフト講座で指導 ・神奈川県きりえ展、日本きりえ美術展出展 ・大島中学校コミュニティーハウス、老人福祉センター晴嵐かなざわ等で教室開催 ・当センターイベントに出展			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 500 円～(応相談) ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 楽しい切り絵の世界(6回コース)

定員:10人 所要時間:各120分

きりえの歴史、道具、材料の準備から作品の製作までの指導

- ① テキストによる講義
- ② カッターの使い方、直線、曲線、円のきり方練習
- ③ 下絵をもとに切り絵の作成
- ④ 色の付け方(トレーシングペーパーの使い方)指導
- ⑤ 作品の額装、飾り方見せ方の指導
- ⑥ 卒業作品の製作、展示会等の情報告知

カッターマットやデザインカッターは  
貸出します(持参可)



### 【街の先生からひとこと】

「切り絵」は、絵を画く事に自信のない方でも、黒い紙に模様やシルエットをカッターで切ると、思いもよらない作品ができ上がります。  
 本や新聞のカットなど(様々なところ)で切り絵が使われています。  
 是非一度体験してみて下さい。



指導(活動)分野	ぬり絵				指導	披露	講義
ふりがな	しちのへ じゅんこ				登録番号		
氏名またはグループ名	七戸 淳子				C - 18		
指導(活動)内容	・近年流行りの「大人のぬり絵」を教材にして楽しみながら色彩学の基礎を学びます						
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け				レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者				どなたでも		
資格・指導の経験・活動歴	・女子美術大学卒業 神奈川県女流美術家協会会友 ・児童絵画指導経験(12年)、地区センターにてサークル指導中 ・当センターイベント等でワークショップ開催 ・麦田清風荘他、西区・南区で講座開催						
経 費	・指導(活動)料 5,000円				・材料費 応相談	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## ぬり絵で学ぶ色彩学

定員:20人 所要時間:120分

- ① 色彩学の基礎の講義
  - ② シンプルなモチーフで練習
  - ③ 図案を選ぶ
  - ④ 描画→完成
- ・ご要望に合わせて連続講座のプログラムもあります  
・児童絵画指導経験(12年)あり。子ども向けのイベントも対応いたします



## 【街の先生からひとこと】

経験が無くても楽しめる「ぬり絵」を通して豊かなひとときをご一緒しましょう。  
子ども向けの講座も大歓迎です。



指導(活動)分野	トールペイント	指導	披露	講義
ふりがな	かとう さちこ		登録番号	
氏名またはグループ名	加藤 幸子	C	—	19
指導(活動)内容	・トールペイント 白木に色を塗り、図案を転し、葉・花を描きます			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
どなたでも				
資格・指導の経験・活動歴	・日本デコラペインティング協会講師会員、箏曲教授、小原流家元教授 ・西区、中区、南区でトールペイント体験講座指導 ・西区岩井原中学校で体験講座、野毛地区センター講師 ・当センターイベントでワークショップ開催、出展			
経 費	・指導(活動)料 2,500 円	・材料費 1,000 円～	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 小物入れ

定員:10人 所要時間:120分

- ① 下塗り
- ② 図案転写
- ③ 葉・花を描く
- ④ ニスを塗る

・作品例 メガネケース



### 【街の先生からひとこと】

下塗り・下絵を描く。描き方を丁寧に説明しますので  
どなたでも簡単に描く事が出来ます。

作品によって材料費が異なります。  
フェイスペイント、親子教室もできます。



指導(活動)分野	げんき絵手紙サロン		指導	披露	講義
ふりがな	かわぐち ただし		登録番号		
氏名またはグループ名	川口 整		C - 20		
指導(活動)内容	・墨筆と顔彩を使い、画仙紙に描く絵手紙の指導と楽しさの教育				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本絵手紙協会絵手紙公認講師、認知症介助士認定、健康マスター認定 ・2022年 講座・イベント数 160回以上、区活動センターや福祉施設等市内10数か所で開催 地域づくり向上に協力 ・横浜市生涯学習ボランティア講師全18区登録 教育講師歴35年				
経費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 500円(教材など貸出含む) ・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## げんき絵手紙サロン

定員:10人 所要時間:120分

(振り返りと片付け含む)

## 初級編 3~5回

- ① まずかいてみよう
- ② 線と文字の基本練習
- ③ 画仙紙に果物や野菜を描こう

- ・ことばを墨筆にのせ、自分らしさの絵手紙を楽しみましょう
- ・最初のテーマは「感謝」から始めましょう！



## 【街の先生からひとこと】

絵手紙は、あなたらしさを更に引き出します。絵心がなくても、画が苦手でも大丈夫。絵手紙一枚でお仲間に会える嬉しさ。仲間とのおしゃべりがとっても楽しいサロンです。あなたを待っています。

初めての方、絵心が無くても大丈夫。以前やっていたの！やってみたい！

丁寧に、あなたの意に寄り添う絵手紙をご指導させていただきます。



指導(活動)分野	手作り絵本と ポップアップカード作り		指導	披露	講義
ふりがな	くわはら たえこ		登録番号		
氏名またはグループ名	桑原 妙子		C - 21		
指導(活動)内容	・手作り絵本とポップアップカードの指導				
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・港南区民センター 夏休みこども 1day 体験「海の仲間たち」絵本 ・東大和市中央公民館 夏休み遊空間「くじらのカードづくり」 ・みなみ共生ラウンジ 参加者のつどい「ハロウィンカード作り」 ・当センターイベント出展				
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 350 円～ ・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### しあわせの絵本やカードを作ろう！

定員:15人 所要時間:120分

##### 「しあわせの絵本をつくろう」

- ・2ページのしあわせ絵本  
2つのしあわせをつくります
- ・3ページのしあわせ絵本  
3つのしあわせをつくります



##### 「季節のポップアップカード」

- ・季節に合わせたカードを作ります



### 【街の先生からひとこと】

材料はキットになっていて、どなたにも絵本やカードが作れます！  
新しいホームページも見て下さいね。



指導(活動)分野	絵本・童画の学習		指導	披露	講義
ふりがな	みなとまちどうがのかい		登録番号		
氏名またはグループ名	みなとまち童画の会		C - 22		
指導(活動)内容	・国内外の絵本についての学習、製本・イラストの実技練習 ・講師による勉強、ワークショップ				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・童画や絵本について勉強会を開催 ・講師はイラストレーターのながしまよい氏 ・子どもの本についての講師による講座開催 ・当センター「花と緑の作品展」出展				
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 実費		

## 【プログラムの一例】

## 親子で楽しむ創作絵本作り

定員:10人 所要時間:120~180分

・お子さん(幼児)の描いた絵やカードを絵本にしてみましょう

「幼児、小学校向け創作絵本を作つてみよう」

「大人、高齢者向け製本教室」

「オリジナルのカード作り」

・オリジナルのカードを作つて、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんに贈りましょう



## 【街の先生からひとこと】

オリジナルの絵本を楽しく作りましょう。

童画を描いてみましょう。

日本や外国のいろんな絵本を見て読んでみましょう。

みなとまち童画の会



指導(活動)分野	絵画と工作				指導	披露	講義		
ふりがな	なるさわ あけみ				登録番号				
氏名またはグループ名	成澤 朱未				C - 23				
指導(活動)内容	•絵画(水彩・色鉛筆・鉛筆デッサン・木炭デッサン・オリジナルぬりえなど) •工作(消しゴムスタンプ・大人の工作)								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	•高齢者施設などで水彩講座・オリジナルぬりえ講座(野毛山・菊名など) •当センターよろずアップ企画 夏休みの水彩ワークショップ •小学校へ出張水彩講座(サランラップと塩を使って海と砂浜を描く) •当センターイベントでワークショップ開催								
経 費	•指導(活動)料 5,000円(応相談) •材料費 応相談 •交通費 実費								

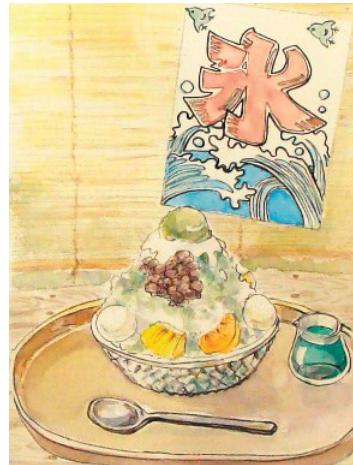
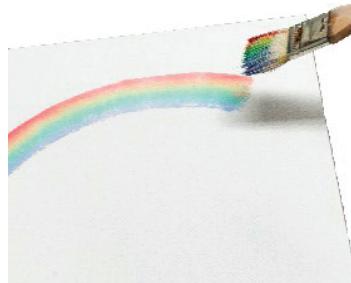
### 【プログラムの一例】

#### 水彩でアートをはじめよう

定員:12人前後 所要時間:120分

老人クラブ 晴嵐かなざわ 趣味の講座全12回より

- 1回目 画材の説明 オリエンテーリング
- 2回目 丸い果物で遠近法
- 3回目 単純形態によるグラデーション
- 4回目 初夏のカード作り
- 5回目 色環作りと補色の学習
- 6回目 白い花の描き方
- 7回目 ガラスや金属の描き方
- 8回目 布の描き方
- 9回目 陰影について
- 10回目 卒業制作
- 11回目 卒業制作と展示
- 12回目 講評と修了式



### 【街の先生からひとこと】

絵は何歳からでも いつでも描いてみたいと思った時がはじめるチャンスです。絵や工作などアートを日常に取り入れることで 生活が豊かに気持ちも癒やされます。ながいお付き合いの方は 30年になります。ずっと続ける講座や、単発のワークショップも担当しています。塗り絵や水彩はコンクールなどへの出品作品のお手伝いも可能です。受賞者が毎年多数いらっしゃいます。



指導(活動)分野	絵画と工作				指導	披露	講義		
ふりがな	かぜのあとりえ ひげしろ りょうこ				登録番号				
氏名またはグループ名	風のアトリエ 髭白 良子				C - 24				
指導(活動)内容	・小さなお子さんから高齢の方まで楽しめる、工作ワークショップと絵画・造形講座								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2008年より子ども向けの造形教室をしています</li> <li>・2018年より大人向けの造形教室、スケッチ講座など</li> <li>・中区多文化フェスタ、夏休み工作ワークショップ、当センターイベント等</li> <li>・当センターホームページ「#家で一緒にやってみよう」に動画掲載</li> </ul>								
経 費	・指導(活動)料 5,000円		・材料費 実費		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## 夏休み工作講座 オリジナルペーパーのステンドグラス

定員:20人 所要時間:90分

- ① 黒い厚紙にトレーシングペーパーを貼る
- ② 表に黒い紙で模様を切って貼る
- ③ 裏にカラーペーパーをちぎって貼る
- ④ 窓に着けたら、きれいなステンドグラスのでき上り



## 【街の先生からひとこと】

小さなお子様から大人の方まで楽しめる工作ワークショップです。

万華鏡・おもしろ楽器・ハロウィンのお面・大人の方のスケッチ講座・ぬりえ講座

インスタグラム「風のアトリエおかもとりょうこ」で検索して下さい

[https://www.instagram.com/okamoto\\_ryoko\\_hige](https://www.instagram.com/okamoto_ryoko_hige)



指導(活動)分野	アート	指導	披露	講義
ふりがな	ふれんどこうぼう しらいわ ひでかつ			登録番号
氏名またはグループ名	フレンド工房 白岩 秀勝			C - 25
指導(活動)内容	・パステルシャインアート体験 ・モールでかわいいマスコット作り			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市内を中心に全国で活動中 ・地区センター、子どもログハウス、子ども会、各イベント、フェスタなど参加 ・日本パステルシャインアート協会(セラピスト) ・当センターイベントにてワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 応相談 ・交通費 応相談			

### 【プログラムの一例】

#### 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描いていきます  
キレイなカラーでオリジナルの作品がすてきに  
仕上がります  
3才～大人までできます

定員:5人 所要時間:30～60分



#### 「みんなで作ろう！バルーンアート」

定員:10～200人

・一人ひとりに作品を作ります



#### 「モールでかわいいマスコット作り」

・どの作品でも、描き方や作るコツを分かり  
やすく説明します

### 【街の先生からひとこと】

初めての方もカワイイ、ステキな作品が作れます。

作ることで気持ちも癒されます。

また、自分で講座をやってみたい方には、教え方なども指導いたします。



指導(活動)分野	デコパージュ	指導	披露	講義
ふりがな	でこぱーじゅ ぼんぼんず よこはま	登録番号		
氏名またはグループ名	デコパージュ BONBONS 横浜	C - 26		
指導(活動)内容	・ペーパーナプキンを使用したデコパージュを教えています ・お子さまからシニアまで楽しめます			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・ジャーマンデコパージュ指導歴 18 年 ・独自に開発したデコパージュテクニックを指導 講師多数育成 ・各商業施設・ホール、コミュニティスクールでワークショップ開催			どなたでも
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## デコパージュスタイルを作ろう

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① たくさんの種類のペーパーナプキンから一枚を選びます
- ② 好きな柄をカットします
- ③ タイルに貼ります
- ④ 乾いたら裏にリボンをつけて壁掛けに出来るように加工します



## 【街の先生からひとこと】

楽しいレッスンを心がけています。

カンタン・キレイに出来上がるデコパージュを体験してみてください。

見学は、仲尾台中学校コミュニティハウス、山元小学校コミュニティハウスなどで可能です。

ホームページ <https://yokohamabonbons.simdif.com>

指導(活動)分野	マイ食器作り(ポーセリンアート)	指導	披露	講義
ふりがな	ふかや すみえ		登録番号	
氏名またはグループ名	深谷 住江	C	—	27
指導(活動)内容	・白いカップや皿に好みの絵柄やイニシャル・名前(転写紙)を貼り、電気炉で焼き付け毎日使える「マイ・食器」を作ります			
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け			レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者			どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本ヴォーグ社ポーセラーツ インストラクター ・地区センター、小・中学校、町内会(老人会や子供会)・コミュニティハウスの体験会や講習会で講師経験多数 ・当センターイベント出展、ワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 500 円～ ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### マイカップ作り(プレート、お茶碗など)

定員:10～25人 所要時間:90～120分

- 好みの転写紙を選びデザインを考える
- 水に浸した絵柄転写紙を台紙からはがしてカップ(皿)に貼る
- 水分や空気をゴムベラなどで抜く
- 専用の電気炉で焼成し完成



「毎日使う食器作り」

「夏休みの子ども講座・親子講座」

「季節のプレート作り」

・クリスマス、おひなさま、子どもの日、ハロウィン

「プレゼント食器・記念品作り」

・母の日、父の日、敬老の日、イベントの記念品など

### 【街の先生からひとこと】

作る楽しさと使って楽しめる二重の楽しさを体験しませんか？

ご家族で(子ども～大人まで)一緒に楽しめるのでよい思い出になる事でしょう！

イニシャルや名前も入れられます。



指導(活動)分野	アクセサリー作り(純銀・DECO)	指導	披露	講義
ふりがな	ふかや すみえ		登録番号	
氏名またはグループ名	深谷 住江		C - 28	
指導(活動)内容	・純銀粘土で作る高級感のある純銀ペンダント作り ・ラインストーンを施したペンダント作り			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
			高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本貴金属粘土協会 アートクレイ俱楽部 インストラクター ・ジュエルデコレ インストラクター ・地区センター、コミュニティハウス、PTAの講習会の講師経験多数			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 1,500 円～	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## 純銀のペンダント作り

定員:5~15 人 所要時間:120~150 分

- ① 純銀粘土で形を作ります(型の用意あり)
- ② ホットプレートで乾燥後、電気炉で焼成します
- ③ 磨いてピカピカにします  
・やわらかい純銀粘土が形を変えて金属になるまでの過程を楽しみます

「DECO アクセサリー作り」 定員:10~15 人 所要時間:1 回 90~120 分

- ① 金属でできている枠(ペンダント)  
の中にカラーパテ(黒や白色)を入れます。
- ② そこにラインストーンを埋め込みます  
・キラキラ感のあるステキなアクセサリーを手作りできます



## 【街の先生からひとこと】

手作りのアクセサリーは、愛着がわき、身につけていてとても嬉しい気分です。

高級感のあるアクセサリーができますヨ！

母の日のプレゼントなどにも人気があります。

指導(活動)分野	アクセサリー作り	指導	披露	講義
ふりがな	たきがわ みちよ みちよていこうぼう	登録番号		
氏名またはグループ名	瀧川 道代 michiyo-t 工房	C - 29		
指導(活動)内容	・市販の材料を使ったアクセサリー作り			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・独学と動画で学んで4年 ・地域活動支援センター共同作業所(はーと工房)でアクセサリー制作 ・インターネット上で販売 ・当センターイベントでワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 500円～応相談 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 簡単ブレスレット

定員:5～6人 所要時間:60分

- ① 好きなビーズを選ぶ
- ② テグスで繋ぎ作る
- ③ 結わいてボンドで留める

#### [作品例]

- ・ピアス
- ・イヤリング
- ・ペンダント



### 【街の先生からひとこと】

自分の作ったブレスレットを着けて、楽しく過ごしましょう。



指導(活動)分野	食品サンプル作り	指導	披露	講義
ふりがな	いわもと ちづる		登録番号	
氏名またはグループ名	岩本 千鶴	C	—	30
指導(活動)内容	・食品サンプルを作るワークショップです			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2021年2月横浜食品サンプル畠認定講師資格取得 ・当センターイベントにてワークショップを開催 ・オンラインにて指導経験あり			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 1,000円 ・交通費 実費			

## 【プログラムの一例】

## たまごかけご飯を作ろう

定員:20人 所要時間:30~60分

- ① 粘土をボール状に丸めて器に入れます
  - ② お米と接着剤を混ぜて粘土の上に乗せていきます
  - ③ 卵を乗せてツヤを出し、ネギとゴマをかけて完成です
- ・材料のお米、卵、ネギ、ゴマは全て食品サンプルです

## ・メニュー例

かき氷、ミニパフェ、しゃもじ DE ご飯など  
 作り方はメニューによって異なりますが、  
 お子さんから大人まで楽しく作れます



## 【街の先生からひとこと】

おいしそう！だけど食べられない、  
 見てるだけでもワクワクする、食品サンプルを一緒に作りましょう！



指導(活動)分野	ミツロウラップ講座	指導	披露	講義
ふりがな	ひらた ゆかり	登録番号		
氏名またはグループ名	平田 ゆかり	C - 31		
指導(活動)内容	•SDGsの観点からミツロウラップの利点の紹介 •ミツロウラップ作成実習			
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ <input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け			レベル問わず
対象者の年代	<input checked="" type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者			どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•地区センター・ケアプラザで講座開催 •子育て支援団体のイベントにて講座開催			
経 費	•指導(活動)料 5,000円 •材料費 500~1,000円 •交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### ミツロウラップ講座

定員:10人 所要時間:60~120分

- ① SDGsの観点からミツロウラップの利点の紹介・素材の説明
- ② 低温アイロンでミツロウワックスを溶かし布にワックスをしみこませミツロウラップを作成
- ③ 固まつたら完成

・(注意)1歳未満の乳児やアレルギーのある方のいる環境では利用できません  
 ・低温アイロンを使用します(電源要)



### 【街の先生からひとこと】

「SDGs」という言葉も見聞きすることが多くなり、注目されてきたのが「ミツロウラップ」です。本職はセラピストですが、趣味で養蜂家の採蜜に関わっています。ミツバチは環境指標生物とも言われ、アロマセラピーで活用する自然素材との共通点も講座中で紹介します。

指導(活動)分野	アロマテラピーと メディカルハーブ	指導	披露	講義			
ふりがな	フリーはうす	登録番号					
氏名またはグループ名	tree house	C - 33					
指導(活動)内容	・はじめてアロマテラピーやメディカルハーブを学ぶ方への指導 ・検定合格を目指す方への指導 ・ワークショップ活動						
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に 楽しむ <input type="radio"/> 初心者 向け <input type="radio"/> 中級者 向け <input type="radio"/> 上級者 向け	レベル 問わず					
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人			
	高齢者	どなたでも					
資格・指導の経験・活動歴	・AEAJ 認定アロマセラピスト、アロマテラピーインストラクター、 アロマブレンドデザイナー ・当センターイベントでワークショップ開催 ・JAMHA 認定シニアハーバルセラピスト、介護アロマセラピスト ・地区センター、コミュニティハウス、病院などでのセミナー講師						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 500 円～ ・交通費 実費						

## 【プログラムの一例】

## はじめてのアロマテラピー(全4回)

定員:20人 所要時間:60~90分

## ① 香りを楽しんでみよう

アロマテラピー、エッセンシャルオイルについての話  
香りのイメージ(実習 アロマスプレー作り)



## ② 香りを健康に取り入れてみよう

芳香物質の役割、エッセンシャルオイルのプロフィールなど  
(実習 アロマ石けん作り)

## ③ 香りを生活に取り入れてみよう

アロマテラピーの楽しみ方、エッセンシャルオイルの  
プロフィールなど(実習 アロマバスソルト作り)



## ④ 香りを美容に取り入れてみよう

エッセンシャルオイル成分が心身へ働くルート、植物油についての話など  
(実習 トリートメントオイル作り+セルフトリートメント)

## 【街の先生からひとこと】

植物の力を借りて、より良い暮らしにつながるお手伝いとしてアロマテラピーや  
メディカルハーブ講座を開催しております。

ワークショップのお知らせ Instagram treehouse.416



指導(活動)分野	和のお香の調合	指導	披露	講義
ふりがな	ひばなのかおり	登録番号		
氏名またはグループ名	ひばなのかおり	C - 34		
指導(活動)内容	・天然香料を使い、伝統的な日本のお香製品を手作りします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・2016年薰物屋香楽認定教授香司取得 ・2022年いそご地区センターにて煉り香・蚊取り線香講座開催 ・個人指導、グループ指導でお香講座 ・当センターイベントでワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 2,200 円～ ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 和のフレグランスはじめての塗香作り

定員:10～15人 所要時間:120分

- ① お香の歴史のお話
- ② 塗香(ずこう)とは何か?のお話
- ③ 各香料の説明
- ④ お香の銘を作る
- ⑤ 実際に調合する

#### 「匂い袋作り」「蚊取り線香作り」「お線香作り」「印香作り」「煉香作り」

- ・塗香、お焼香、印香、文香、煉香などを作れます
- ・重度のアレルギー(菊、生姜(しょうが)、甲殻類)の方はお声かけください

印香作りの様子



### 【街の先生からひとこと】

身近にありながら、実はよく知らない、日本のお香の世界を、気軽に楽しめるようご紹介します。  
 天然香料で自分だけのオリジナルのお線香を作つてお部屋で楽しんだり、夏場にペットや子どもにも優しい蚊取り線香作りなどもできます。(天然の香料ゆえアレルギー反応が出る方もいます。ご了承ください。)  
 Instagram : hibana187\_no\_kaori@instagram



指導(活動)分野	ハーブ&Tea	指導	披露	講義
ふりがな	ぐりーん りーふ	登録番号		
氏名またはグループ名	green leaf	C - 35		
指導(活動)内容	・ハーブ活用法のご紹介 (オリジナルハーブティー作り・生活の中での活用法)			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・JAMHA ハーバルセラピスト ・日本紅茶協会認定ティーインストラクター ・当センターイベントでワークショップ開催 ・他老人福祉センター・地区センターにてセミナー開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 800 円～	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## オリジナルハーブティー作り

定員:10~15人 所要時間:90分

- ① 作り方の説明
- ② ハーブの特徴を説明
- ③ 試飲
- ④ 目的に合ったハーブ選び
- ⑤ 選んだハーブを合わせ出来上がり
- ⑥ 完成したものを持ち帰り



## 【街の先生からひとこと】

より広くハーブや紅茶の楽しさを知ることが出来ます。



指導(活動)分野	建 築	指導	披露	講義
ふりがな	あとりえ はうしんく		登録番号	
氏名またはグループ名	atelier HOW THINK	C	—	36
指導(活動)内容	・建築知識、建築教育			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・一級建築士 ・キャリアコンサルタント ・当センター「中区ブックフェスタ」ワークショップ開催 ・磯子区より青少年育成助成金を頂戴し小学生の親子向けに模型制作指導			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 2,500 円	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## 親子で建築家になろう

定員:10 人 所要時間:120 分

2022年1月23日に杉田地区センターにて実施

小学生の親子を対象に、「お客様からのお願い」の条件を満足するようにプランニングし、建築模型の製作まで行いました



## 【街の先生からひとこと】

建築のおもしろさを知ってもらいたいと思い、オリジナルの住宅模型作成キットを開発しました。

小学校や中学校での授業も可能です。

ぜひお声がけください！

指導(活動)分野	弦楽器製作				指導	披露	講義		
ふりがな	よしだばいおりんこうぼう				登録番号				
氏名またはグループ名	吉田ヴァイオリン工房				C - 37				
指導(活動)内容	・弦楽器(ウクレレ・ギター・ヴァイオリンなど)の製作								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・イタリア国立クレモナ国際弦楽器製作学校卒業 ・現在までにヴァイオリン約 85 丁、チエロ約 25 丁を製作 ・栄区・中区の公共施設でウクレレ作り講座開催								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 8,000 円～    ・交通費 実費								

## 【プログラムの一例】

## ウクレレ製作講座

定員:10 人 所要時間:60 分 5 回

- ① キットを受け取る
- ② 組み立てる
- ③ やすりをかける
- ④ 磨く
- ⑤ ニスを塗る
- ⑥ 弦を張る

「ヴァイオリン製作講座」(20 回講座)

「ギター製作講座」(15 回講座)

材料費めやす

- ・ウクレレ 8,000 円
- ・ギター 12,000 円
- ・ヴァイオリン 14,000 円



## 【街の先生からひとこと】

初心者はウクレレから始めると良いのではと考えています。  
自作の楽器で音楽を奏でるのは楽しいです。

指導(活動)分野	ぬいぐるみづくり				指導	披露	講義		
ふりがな	にほんぬいぐるみきょうかい				登録番号				
氏名またはグループ名	NPO 法人 日本ぬいぐるみ協会				C - 38				
指導(活動)内容	・ぬいぐるみなど手芸品のワークショップ								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏休み子供向けワークショップ(作品の一部を難病支援団体へ寄贈)</li> <li>・都筑区・中区内でワークショップ開催</li> <li>・横浜市内で定期的な「ぬいぐるみづくり手芸会」</li> <li>・当センターイベントやハローよこはまでワークショップ開催</li> </ul>								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 実費		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### ぬいぐるみづくり

定員:8人 所要時間:数時間程度

数十分で仕上がるものから、数か月かけて仕上げるものまで、キットをご用意しております  
詳細は、HP または、直接お問い合わせください

### 【街の先生からひとこと】

3歳のお子さんから、ご高齢、ご不自由なところがある方でも、ものづくりを楽しめるようなキットをご用意しております。

HP は <http://www.nuigurumi.jp.net>



指導(活動)分野	手編み	指導	披露	講義
ふりがな	おぎやま かずみ	登録番号		
氏名またはグループ名	荻山 和美	C - 39		
指導(活動)内容	・初心者の方でも経験者の方でも編み物の基礎からお教えし、それぞれの作品の完成をお手伝いします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・日本編物文化協会手編み講師認定 講師歴 20 年 ・緑風荘、寿楽荘、麦田清風荘、野毛地区センター、中本牧コミュニティハウスなどでサークル活動の指導			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円			・材料費 応相談
				・交通費 実費

## 【プログラムの一例】

## かぎ針で編むファーマフラー

定員:10 人 所要時間:120 分

ファーの糸を太いかぎ針でくさり編みだけで仕上げるマフラーです

- ・半数程の方が2時間で完成しました。
- ・完成しなかった方も同じ事を繰り返すので自宅で完成されました。



## 【街の先生からひとこと】

「手編みの楽しさを知っていただきたい」が一番ですが、それだけでなく作品についての会話やサークルに参加することで人との交流を楽しんでいただきたいと思っています。

指導(活動)分野	編み物・手芸	指導	披露	講義
ふりがな	あとりえ むう	登録番号		
氏名またはグループ名	アトリエ Mu	C - 40		
指導(活動)内容	•編み物の指導 •リボンレイなどの手芸指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•東京編み物学院ニット科・全日本編み物協会認定講師免状取得 •ipolani Hawaii リボンレイインストラクター取得 •磯子地区センターでルームソックス指導など、自治体・公共施設で指導			
経 費	•指導(活動)料 5,000 円 •材料費 実費 •交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### かんたんルームソックス

定員:10人 所要時間:120分×2回

- ① 好きな色の毛糸を選びます
- ② 目の作り方、編み方、増減の仕方など基礎を確認します
- ③ かかとから両足分を編み始めます
- ④ つま先は目を減らしながら編みます
- ⑤ 足首は一目ゴム編みし、留めます
- ⑥ できあがり



・毛糸だま 1つでできるマフラー、ハワイアンレイを応用したクリスマスリースの作成などご希望に応じたカリキュラムを作成できます



### 【街の先生からひとこと】

編み物は最大のエコです！再度やり直しがききます。  
頭と手を使って若さをキープしましょう！

指導(活動)分野	手紡ぎ・手織り	指導	披露	講義		
ふりがな	てつむぎておりこうぼうあるむ(かよ)	登録番号				
氏名またはグループ名	手紡ぎ・手織り工房 アルム (Kayo)		C - 41			
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・羊毛や綿を使い、手紡ぎ糸の制作</li> <li>・手紡ぎ糸やお手持ちの糸での手織り作品作り</li> </ul>					
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず	
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区センターなどで手紡ぎ・手織り講座実施</li> <li>・横浜市イギリス館にて手織りワークショップ開催</li> <li>・障害者福祉作業所にて織物指導</li> </ul>					
経 費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導(活動)料 5,000 円</li> <li>・材料費 応相談</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通費 実費</li> </ul>			

## 【プログラムの一例】

## 羊毛を紡いでコースターを織ろう

定員:8人 所要時間:120分×2回

## 1回目 スピンドル(紡ぎコマ)を使って羊毛を紡ぎ糸をつくります

2回目 枠を使って1回目に紡いだ糸で  
コースターを織ります

- ・スピンドル(紡ぎコマ)、枠は貸出し可能です



## 【街の先生からひとこと】

簡単な道具を使って楽しく手作業をしながら糸や布の成り立ちを知ることができます。手紡ぎのみ、手織りのみのプログラムとしても対応できます。

指導(活動)分野	手紡ぎ・織・手編	指導	披露	講義
ふりがな	いいお ともこ	登録番号		
氏名またはグループ名	飯尾 友子	C - 42		
指導(活動)内容	・織物(ウォーマー、マフラー、手袋、靴下、ベスト、セーター、カーディガン) ・草木染め、手紡ぎ、織りの基本から応用			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象梳者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
		高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・杉野女子大学 服飾手芸・編物研究室 勤務 ・川島テキスタイルスクール綴織基本コース終了 ・月2回「アトリ工糸」にて友人と教室開催中(見学可)			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円   ・材料費 実費(応相談)   ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 羊毛を紡いでコースターを作る

定員:10人 所要時間:150分

- ① 羊毛を紡ぐ為の流れを説明
- ② 羊毛を梳かして繊維をそろえる
- ③ 紡ぐ
- ④ 紡いだ糸を蒸して安定させる
- ⑤ デザインをする
- ⑥ 縦糸をセットする
- ⑦ 横糸を織り込む



### 【街の先生からひとこと】

手で紡いだ糸は、空気を沢山含んでやわらかな、やさしい糸になります。  
初心者～上級者まで、ご希望に沿ってご指導いたします。

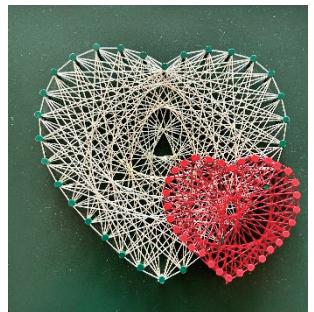
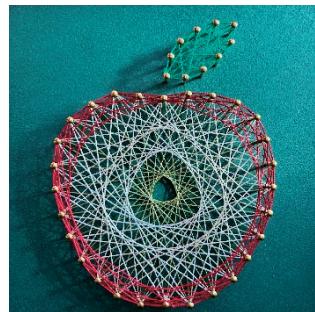
指導(活動)分野	糸かけアート	指導	披露	講義	
ふりがな	いとかけし つぼみ いのうえひろこ	登録番号			
氏名またはグループ名	糸かけ師 蕎 井上浩子	C - 43			
指導(活動)内容	・板に釘を打ち好みの色の糸をかけてアートを作成します ・手先を使い脳トレにもなる作品作りです				
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	
対象者の年代		高齢者			
資格・指導の経験・活動歴		・糸かけ師 ・大船、本牧等にて月1回ワークショップを定期開催 ・地区センター、コミュニティハウス等リクエスト開催 ・鎌倉光明寺にて観桜会・観蓮会での展示及びワークショップ開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費1,000~3,000円 ・交通費 応相談				

## 【プログラムの一例】

## 糸かけアート

定員:10人 所要時間:120分

- ① 台となる板に釘をトントンと打ち付けます
  - ② 好みの色を選びます
  - ③ 糸をグルグルと釘に掛けていきます
  - ④ でき上がり
- ・楽しい時間を過ごしながら、作品ができあがる喜びがあります



## 【街の先生からひとこと】

初心者の方でもゆっくり丁寧に指導いたします。  
 作る楽しさ、夢中になれる時間、飾る喜びをお伝えしていきたいです。

指導(活動)分野	横浜の歴史講座	指導	披露	講義
ふりがな	よこはましていがいどきょうかい		登録番号	
氏名またはグループ名	NPO 法人 横浜シティガイド協会		D - 1	
指導(活動)内容	・ガイド団体として30年間活動してきた中で培ってきた歴史的知識や新しい情報をわかりやすく説明します			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・春夏秋冬の当会オリジナル企画ガイド ・学校、旅行者、一般の方へのガイド ・中区、西区、青葉区などの委託講座ガイド、年1回の市民講座			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 渋沢栄一と横浜

定員:30 人(応相談) 所要時間:90 分程度

・渋沢栄一の横浜での足跡を辿り、「日本近代経済の父」  
「国際親善・平和活動」などをテーマに紹介します

その他のプログラム…ご希望に沿ってプログラムを作製します  
「ヘボン博士のひととなり」  
「横浜の都市デザイン」  
「山手の洋館」  
「横浜とスポーツ」

・講座とあわせて、街歩きガイド(別料金)も可能です  
当ホームページ(下記)をご参照ください



### 【街の先生からひとこと】

横浜の生い立ちから現在までの歴史を知ることで、ますます横浜を好きになっていただきたい。  
ホームページはこちらからご覧ください→



指導(活動)分野	横浜の歴史				指導	披露	講義
ふりがな	かとう あきひこ				登録番号		
氏名またはグループ名	加藤 明彦				D - 2		
指導(活動)内容	・近代横浜の生い立ちを探る						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・歴史上の出来事は、太政官日誌等の文献で研究 ・2022年より横浜市各施設で講演を実施						
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし	・交通費 500円(応相談)				

### 【プログラムの一例】

鉄道開業等に貢献した  
「横浜の怪物・高島嘉右衛門」の活躍

定員:50人(応相談) 所要時間:40分(応相談)

・幕末から明治にかけて活躍した横浜の実業家「高島嘉右衛門」  
についてプロジェクター(パワーポイント)を見ながら紹介します

その他のプログラム  
「横浜の発展」～新田開発・黒船来航・鉄道開業  
「横浜の新田開発」～吉田・太田屋・横浜・岡野・平沼等 背景は?  
「黒船とペリー持参のUS大統領親書」～何が書かれているか?



### 【街の先生からひとこと】

公式資料・古文書に即した、近代横浜の生い立ちを詳しくお話しします。

指導(活動)分野	<b>畠山重忠と二俣川</b>				指導	披露	講義
ふりがな	かとう あきひこ				登録番号		
氏名またはグループ名	加藤 明彦				<b>D - 3</b>		
指導(活動)内容	・畠山重忠の人物像と最期の地を廻る						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・歴史上の出来事は、吾妻鏡等の文献で研究 ・2022年より横浜市各施設で講演を実施						
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし	・交通費 500円(応相談)				

### 【プログラムの一例】

#### 畠山重忠と二俣川

定員:50人(応相談) 所要時間:120分(応相談)

- ① 「畠山重忠」とは? “三徳兼備”の鎌倉武将
- ② 東鑑(吾妻鏡)に見る「二俣川の戦」 その一日の動き
- ③ 旭区の重忠史跡～遺烈碑・公碑の存在。碑文に何が書かれているか?
- ④ 重忠慰靈祭と「重忠節」
- ⑤ 質疑応答

・プロジェクター(パワーポイント)で講義



### 【街の先生からひとこと】

史蹟・古文書に即した、畠山重忠の人物像を詳しくお話しします。

指導(活動)分野	書道				指導	披露	講義		
ふりがな	おいかわ りょうじょう(ぼくりょうかい)				登録番号				
氏名またはグループ名	及川 菱城(墨菱会)				D - 4				
指導(活動)内容	・初心者から経験者まで技量に応じ対応 ・基礎からわかりやすく丁寧に指導								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・文化書道最高段取得 ・日中友好自詠詩書展 代表理事 ・センター祭にて短歌サークルの短歌を清書したコラボ協力 ・当センターイベントにてワークショップ開催								
経費	・指導(活動)料 5,000円		・材料費 実費		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## 自作の各テキストにより進行

定員:20人 所要時間:120分

- ・個人差及び、経験の有無により異なった、各自に合わせた指導を行う
- ・楷書篇、応用篇、仮名①～③、細字、手紙文、冠婚葬祭、実用書法
- ・条幅創作

## 「自分の名前レッスン」

- ・目的に応じた単発講座も可能です



## 【街の先生からひとこと】

柔軟性を持って楽しく学ぶ指導をします。



指導(活動)分野	書道・硬筆(ペン字、えんぴつ)	指導	披露	講義
ふりがな	さとう うらこ		登録番号	
氏名またはグループ名	佐藤 有良子		D - 5	
指導(活動)内容	・筆、ペン、鉛筆の持ち方を基礎から学べます ・初級から上級まで学ぶことができます(段級資格も取得できます)			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・師範(漢字、細字、かな文字、硬筆) ・横浜市立小学校にて書写の指導 ・現在、麦田地域ケアプラザにて親子で書道教室開催中			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 実費	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 楽しく字をかこう

定員:10~20人 所要時間:60~90分

- ① 筆や鉛筆(ペン)の持ち方を知ろう
- ② 「とめ」「はらい」「はね」など基本的な書き方に  
気をつけて書こう
- ③ 自分の名前を正しく書こう
- ④ 好きな字で作品を作ろう



### 【街の先生からひとこと】

小学校低学年から正しく文字を書けるように、楽しく学べる支援をしてまいります。段級を取得することもできます。

小学校高学年から大人まで幅広くいろいろな文字に挑戦できるように支援させていただきます。資格を取りたい方の為にもテキストを用意し指導いたします。

指導(活動)分野	司会とナレーション	指導	披露	講義
ふりがな	ふたみ なおこ	登録番号		
氏名またはグループ名	二見 尚子	D - 6		
指導(活動)内容	・司会、ナレーション			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・南区制80周年記念式典の司会 2023.12 ・国境なき医師団のPR動画ナレーション 2021.12 ・横浜市防犯功労者表彰式司会 ・映画『いざれあなたが知る話』出演 2023.5			
経費	・指導(活動)料 なし	・材料費 実費	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 司会をされる方への実技レッスン

定員:なし 所要時間:60分~

- ・相手に伝わるために一番大切なこと
- ・正しい姿勢と呼吸法、そして発声、発音法
- ・効果的な間の取り方と言葉の表情

#### 「司会実演」

- ・学校創立記念周年行事の司会
- ・各種表彰式、賀詞交歓会他の司会
- ・自主制作動画のナレーション



国境なき医師団のPR動画のナレーションを担当

### 【街の先生からひとこと】

地方局アナウンサーの経験を活かして各種セレモニーやステージイベントのMCの他、ナレーションを担当しています。自宅から参加するオンラインミーティングでも正しい姿勢と発声を学ぶことで効果的な間の取り方や豊かな表情に生かすことができます。



指導(活動)分野	着付け	指導	披露	講義
ふりがな	たぐち まさえ		登録番号	
氏名またはグループ名	田口 正枝		D - 7	
指導(活動)内容	・着付けの指導 ・イベントでの着付けボランティア ・半衿のつけ方や、子どものゆかたの上げ方の指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・和裁士、着付け師 ・茶道裏千家助講師 ・国際交流イベントにて外国につながる子ども達への着付けボランティア			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 子どもに浴衣を着せてみよう

定員:5人 所要時間:120分

- ① 髪のアップの説明
- ② 浴衣の着せかたの説明
- ③ 帯の締め方の説明

「子ども浴衣の肩あげ、腰あげ」

「親子で浴衣を着て出かけよう」

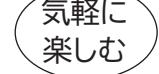
・そのままお祭りや花火に出かけられる  
ような設定も可能です

・イベントなどでの着付けボランティアも  
できます



### 【街の先生からひとこと】

日々成長するお子さんの浴衣を、手直しして着せてみましょう。  
簡単な手直しで毎年着られますよ。

指導(活動)分野	色彩講座・パーソナルカラー カラーコーディネート	指導	披露	講義
ふりがな	しもむら かよこ			登録番号
氏名またはグループ名	下村 香代子			D - 8
指導(活動)内容	・「色彩」の知識、暮らしや自分への「色」の活かし方 ・似合うカラー診断を通して自分の魅力を再発見			
対象者の程度	 初心者 向け 中級者 向け 上級者 向け			
対象者の年代	乳幼児 (親子) 小学生 中高生 大人 高齢者			
どなたでも				
資格・指導の経験・活動歴	・公益社団法人色彩検定協会認定色彩講師 ・認定NPO法人色彩生涯教育協会認定インストラクター ・市内福祉保健センターイベント、老人福祉センターで講座など ・中高家庭科特別授業にて診断 ・PTA主催の保護者向け講座			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 500 円 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### HAPPY PINK LESSON

～似合う色で見た目もココロも HAPPY に～ 定員:4~30人 所要時間:90分

- ① 視覚の重要性 色と人の印象について
- ② イメージチェック 他人に与える印象について
- ③ ピンクの効能 色の力と活かし方について
- ④ 似合うカラー診断 ドレープ(色布)を当てて似合う色を診断
- ⑤ プチコーディネートレッスン ピンクを使ったコーディネイトについて

・イエローベース & ブルーベースをテーマにした  
講座や中高家庭科として中高生向けの講座、  
小学生向け自由研究の「色」をテーマに  
した講座もいたします  
・いずれも机、椅子、適度な白色光必要



### 【街の先生からひとこと】

世にあるすべてのモノには色がついています。色の持つ不思議な力を学び、暮らしや人生、そしてご自身に活かして外側からもココロからも元気になります。



指導(活動)分野	カラーコーディネート	指導	披露	講義
ふりがな	やなとり きょうこ		登録番号	
氏名またはグループ名	築取 京子		D - 9	
指導(活動)内容	・カラーコーディネート教室 トーナルカラー用紙を使用して、服装・室内インテリア・チラシの多色配色等 他人に与える色の力の違いなど			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
高齢者				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・東京商工会議所検定 カラーコーディネーター2級 ・日本フォークダンス連盟3級 ・(株)ジョビア他企業で講義 ・竹之丸地区センター、大鳥中学校コミュニティハウス等で指導 ・当センターイベントでワークショップ開催	・(株)ジョビア他企業で講義		
経 費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 600円	・交通費 1,000円	

### 【プログラムの一例】

#### はじめてのカラーコーディネート教室

定員:20人 所要時間:100分×3、5、6回

- ① 色とは何でしょう  
光と色、不思議な色の世界
- ② どんな色が好きですか  
色から受ける感情のいろいろ
- ③ ファッションの色彩とコーディネート  
さまざまな配色の基礎、流行色  
カジュアルをきれいに着こなしましょう
- ④ パンフ・チラシ他の多色配色
- ⑤ 肌色とメイキャップと光の関係
- ⑥ 住まいとインテリア、照明等



### 【街の先生からひとこと】

大人のきれいなカジュアルでヨコハマの街へ。  
心地よい配色、気になる体形等、上手に生かしましょう。  
インパクトあるパンフやチラシの色使いを見つけましょう。



指導(活動)分野	アイシングクッキー作り				指導	披露	講義		
ふりがな	ひろうち えり				登録番号				
氏名またはグループ名	廣内 紘理				D - 10				
指導(活動)内容	・アイシングの基礎から応用を取り入れ、季節のデコレーションを楽しめます								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・地区センターにて指導 ・カルチャーセンターにて指導 2年								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 2,000 円		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## アイシングクッキーを作つてみよう！

定員:10人 所要時間:120分

- ① 粉砂糖と卵白をミキサーで混ぜてアイシングクリームを作ります
- ② アイシングクリームにフードカラーで色付けをします
- ③ クッキーにアイシングクリームを塗り、アラザンなどでデコレーションします
- ④ アイシングクッキーを乾かして出来上がりです

- ・バレンタインクッキー
- ・ハロウィンクッキー
- ・クリスマスクッキー
- ・夏休みの自由研究などに  
ピッタリです！



## 【街の先生からひとこと】

子どもから大人まで楽しめる可愛いアイシングクッキー！

飾つて可愛い、食べておいしいアイシングクッキーと一緒に作りましょう！

指導(活動)分野	科学捜査体験	指導	披露	講義			
ふりがな	くぼ まさのぶ	登録番号					
氏名またはグループ名	久保 雅信	D - 11					
指導(活動)内容	・警察鑑識捜査での指紋検出、血痕判定、警察官装備品の重量体験、防犯、犯罪抑止などをレクチャーします						
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に 楽しむ <input checked="" type="radio"/> 初心者 向け <input type="radio"/> 中級者 向け <input type="radio"/> 上級者 向け						
対象者の年代	<input checked="" type="radio"/> 乳幼児 (親子) <input checked="" type="radio"/> 小学生 <input checked="" type="radio"/> 中高生 <input checked="" type="radio"/> 大人						
高齢者	どなたでも						
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市立小中学校(職業体験等)で講座開催 ・横須賀市行政センターで講座開催 ・横浜市内各地区センター、コミュニティハウスで講座開催						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 <input type="radio"/> 材料費 600 円～ <input type="radio"/> 交通費 実費						

### 【プログラムの一例】

#### 科学捜査体験講座

定員:12人 所要時間:90分

- 最初に自分のサンプル指紋を取る(うず巻型、馬蹄型等)
- 紙からも指紋が採集できる「ニンヒドリン法」を行う
- ペットボトルから自分の指紋を付けた所にアルミパウダーで指紋を検出する
- 血液が付着していると光る「ルミノール反応」を暗室で観察する
- 警察官装備品の重量体験とパトカー緊急サイレン音を体験する
- 小学生から大人まで犯罪防犯対策などをレクチャーし、アンケートにてディスカッションをする



### 【街の先生からひとこと】

科学捜査体験講座では、生徒さんたちに自分の指紋をペットボトルから採取し、その照合の仕方などを学習します。また警察官付帯(装備品)の重量体験やパトカーサイレン音なども体験できます。その他、各ラインナップもあります。HPでご参照ください。  
<https://kodomokagaku.jimdofree.com>



指導(活動)分野	マジック	指導	披露	講義
ふりがな	きらくじん・ゆき	登録番号		
氏名またはグループ名	奇楽人・YUKI	D - 12		
指導(活動)内容	•マジック披露 •マジック講座 初歩的マジック、身の回りの物でマジックのネタ作り			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•マジック歴28年 •地域施設のイベントでのマジック出前披露 マジック教室			
経 費	•指導(活動)料 応相談 •材料費 500円(応相談) •交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 初めてのマジック

定員:10人 所要時間:60分

- ① 最初にマジックを演じます
- ② マジックの解説をします
- ③ 仕掛けの扱い方を解説します
- ④ 演じ方のノウハウを伝授します
- ⑤ もう一度先生が解説をしながら演じます
- ⑥ 全員で練習をします
- ⑦ 状況を見ながら、繰り返し講習します
- ⑧ 講習成果の発表を行います



### 【街の先生からひとこと】

マジックは人と人のコミュニケーションツールになります。  
 演じて楽しみ、周囲の人たちにも楽しんでもらいましょう。  
 さあ不思議の世界の扉を開いてみましょう！

指導(活動)分野	整理収納				指導	披露	講義
ふりがな	たかし もとこ				登録番号		
氏名またはグループ名	隆 もとこ				D - 13		
指導(活動)内容	・整理収納(片付け)のアドバイス						
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず		
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・整理収納アドバイザー1級 住空間プランナー ・戸塚地区センター、本牧和田地域ケアプラザ講座開催 ・本牧中学コミュニティハウス講座開催						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談	・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### 捨ててスッキリ暮らすコツ(全3回)

定員:20人 所要時間:90分(各回)

- ① 洋服のお片付け 減らし方のコツ
- ② キッチンのお片付け 物を減らすとお金が貯まる!?
- ③ 書類、紙、プリントのお片付け

・他にも「食器の減らし方」「防災とお片付け」など  
暮らしに役立つ情報を具体的に分かりやすく  
お伝えします



### 【街の先生からひとこと】

部屋を片付けると3つのいい事があります。

- ① 時間的効果 ② 経済的効果 ③ 精神的効果

他にもモノを減らすと痩せたり、運が良くなったり、嬉しいことがたくさん!  
講座では片付けの簡単なコツをお伝えします。

指導(活動)分野	オリジナル紙芝居	指導	披露	講義
ふりがな	たちつて☆とみー			登録番号
氏名またはグループ名	たちつて☆トミー			D - 14
指導(活動)内容	・脳トレ紙芝居			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・2020年4月 紙芝居 ・中区生活支援センター 障がい者の方に指導 ・なか区民活動センター祭り(2022、2023年度)出展			
経 費	・指導(活動)料 応相談 ・材料費 応相談 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### 脳トレ紙芝居

定員： 応相談

所要時間： 応相談

皆様が一度は言ったことのあるダジャレ  
 それを紙芝居にして、紙芝居師にチャレンジするワークショップ

- ・寒くてすべるダジャレで頭を鍛えながら、最後は笑って終わります
- ・オリジナル紙芝居もご用意出来ます

「ことわざ紙芝居」  
 オリジナル紙芝居を見た後に  
 ことわざを当てる新しい紙芝居



### 【街の先生からひとこと】

絵心がなくても大丈夫。  
 初めての方でも楽しめるように、遊び心満載でお待ちしております。  
 みんなで楽しみながら作っちゃおう。



指導(活動)分野	パソコン	指導	披露	講義
ふりがな	しにあ そーほー よこはま・かながわ	登録番号		
氏名またはグループ名	特定非営利活動法人 シニア SOHO 横浜・神奈川	E - 1		
指導(活動)内容	・仕事や趣味で培ったスキルを活かして「パソコン教室」の開催 ・シニア情報生活アドバイザー養成講座を開催			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・関内駅前のセルテ 11F の事務所で「横浜パソコン教室」を開催 ・MAC パソコン教室を開催 ・老人福祉センターを対象にパソコン教室を開催			
経 費	・指導(活動)料 応相談	・材料費 実費	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### パソコン指導例

定員:10人

所要時間:120分

- ・受講者の趣味やレベルに合わせて指導
- ・MAC パソコン、Windows パソコン、スマホの指導
- ・ホームページ作成指導
- ・Windows パソコン健康診断などを指導します。

#### 「資格取得講座」

- ・シニア情報生活アドバイザー養成講座
- ・スマホ・タブレットマスター養成講座



### 【街の先生からひとこと】

パソコンやスマホ・タブレットを活用して、毎日の生活をより便利に充実したものにしてみませんか？  
「SVYK」、「横浜パソコン教室」のホームページ([www.svyk.jp](http://www.svyk.jp))をご覧ください！

指導(活動)分野	パソコン・スマホ				指導	披露	講義		
ふりがな	まつい しんいち				登録番号				
氏名またはグループ名	松井 信一				E - 2				
指導(活動)内容	・パソコン、スマホの基本操作・Word、PowerPoint の基礎から応用まで ・Excel の基礎から応用、関数、マクロまで・ホームページ作成								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・長年システム開発の仕事に携わり、後進を育成 ・シニア向けパソコン教室の講師として活動中								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円(応相談) ・材料費 応相談 ・交通費 実費								

### 【プログラムの一例】

#### ゼロから分かる Excel

定員:5 人 所要時間:120 分

- ・Excel の基本
- ・入力を減らす方法
- ・集計する方法

#### 「ゼロから分かる Word」

- ・Word の基本
- ・文と段落の違い

#### 「ホームページを作ろう」

- ・無料で作るホームページ

#### 「スマホの基本操作」

- ・スマホの写真をパソコンに



### 【街の先生からひとこと】

基礎から分かりやすく、実習を交えたすぐに役立つ講義を行います。

パソコン、スマホでの困り事はありませんか。どんなことでもお気軽にご相談ください。

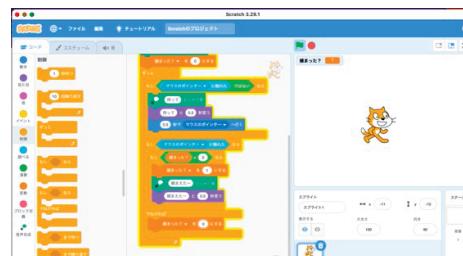
指導(活動)分野	プログラミング	指導	披露	講義
ふりがな	いしい ひでのり	登録番号		
氏名またはグループ名	石井 秀典	E - 3		
指導(活動)内容	・スクラッチプログラミング学習や PC 活用学習フォロー			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
		高齢者	どなたでも	レベル問わず
資格・指導の経験・活動歴	・外国人専門学校でプログラミング及び情報活用(非常勤講師) ・小学生向けスクラッチ教室講師 ・小中学校対象の情報活用授業インストラクター(非常勤)			
経 費	・指導(活動)料 100 円(一人)      ・材料費 なし      ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### スクラッチプログラミング体験講座

定員:10 人 所要時間:45 分

- ① 持参していただいた PC にスクラッチトップアプリをインストール
- ② スクラッチアプリの操作説明
- ③ オリジナルスプライト(ゲームキャラクタ)作成
- ④ ゲームキャラクタを動かすプログラミング作成



- ・スクラッチプログラミングで初めて遊ぶ方対象の内容
- ・すでにスクラッチで遊んだことがある方も参加可能
- ・子供から大人まで対象のスクラッチプログラミングワークショップ
- ・ノート PC、マウスは必要
- ・こちらで用意した教材を使いながら、一つの教材を完成

### 【街の先生からひとこと】

わからないことはどんどん質問してください。  
 子供から大人までプログラミングを学習したい人なら誰でも参加可能です。

指導(活動)分野	動画の作成		指導	披露	講義
ふりがな	えぬけーむーびーりんく			登録番号	
氏名またはグループ名	NK movie link			E - 4	
指導(活動)内容	・スマホやカメラで撮った写真や動画をパソコンやスマホを使って編集し動画サイトにアップする。またその方法を教える				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・イベントの様子を動画にまとめて動画サイトにアップ ・旅行記録を作って動画サイトにアップ				
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費		

## 【プログラムの一例】

## 旅行の記録動画をつくってみよう！

定員:10人 所要時間:120分

- ① 動画アプリのダウンロード
  - ② アプリの基本的使い方の説明
  - ③ どのような動画にまとめるか、流れを決める
  - ④ 使用する写真や動画をアプリに入れる
  - ⑤ タイトルを作る
  - ⑥ 写真や動画を並べ、カットや切り替えを入れる
  - ⑦ 字幕やBGMを入れる
  - ⑧ 動画サイトにアップロードする方法の説明
- ・動画作成依頼については別途相談



## 【街の先生からひとこと】

撮りためた、たくさんの写真や動画をそのままにしないでアルバムや動画にまとめると整理ができ、後々も楽しめます。自分で動画に編集することも、思ったよりも簡単にできます。挑戦してみましょう！

指導(活動)分野	陸上競技とジョギング	指導	披露	講義
ふりがな	たけだ やすひろ	登録番号		
氏名またはグループ名	武田 安弘	F - 1		
指導(活動)内容	・運動会、マラソン大会前の準備 ・陸上競技 その他のスポーツでの走力向上			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市教育委員会部活動指導員 ・中学校・高校部活動全国大会出場 ・東京都高校選抜長距離強化コーチ			
経 費	・指導(活動)料 無料 ・材料費 無料 ・交通費 中区周辺地域無料			

### 【プログラムの一例】

#### 練習の主な流れ

- ① 準備運動
- ② 基礎動作運動
- ③ 主要練習
- ④ 整理運動
- ⑤ ミーティング質問対応

定員:個人～学校、チーム単位応相談 所要時間:応相談



### 【街の先生からひとこと】

30年間学校の部活動の指導を経験しました。全国大会を目指す指導から陸上競技を楽しむまでの幅広い内容のトレーニング方法をお伝えいたします。

陸上競技だけではなく野球、サッカー、バスケットボールでの走力向上を目的としたことにもお気軽にご活用願います。

指導(活動)分野	ポールウォーキング	指導	披露	講義
ふりがな	おおき みえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	大木 美恵子	F - 2		
指導(活動)内容	・ポールを使ったウォーキングの指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・2018年日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ取得 ・東京都大田区ポール de ウォーク楽校指導 ・山下公園ポールウォーク主催(月1回・3年継続)			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通費 応相談			

## 【プログラムの一例】

## 始めてみよう！ポールウォーキング

定員:10人 所要時間:90分

- ① ポールの使い方と歩き方
- ② ポールを使った準備運動
- ③ ポールウォーキング 60分  
近くの公園や街並みを歩きます  
(歩きに自信のない方と、  
自信のある方に分かれます)
- ④ ポールを使って整理運動

・ポールウォーキングとは、  
専用のポール2本を両手に持つて  
行うウォーキングです

・ポールの貸出しができます(一人100円)



## 【街の先生からひとこと】

ポールを持って歩くことによって、いつものウォーキングが全身運動になります。  
高齢者や運動嫌いの方も安全で安心なポールウォーキングを楽しみましょう！

指導(活動)分野	フラダンス				指導	披露	講義		
ふりがな	ふら へれ まーりえ				登録番号				
氏名またはグループ名	フラ ヘレ マーリエ				F - 3				
指導(活動)内容	・ハワイ文化である Hula を楽しくていねいにお教えします								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・10 年前に会を設立 ・2023 年 9 月「はじめてのフラダンス」指導(大鳥中学校)ミユニティハウス事業)								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### 初めてのフラダンス

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① 基本のステップを説明・練習
- ② 基本のハンドモーションを説明・練習
- ③ 課題曲を説明し練習



### 【街の先生からひとこと】

心をリラックスさせ、ゆっくりカラダを動かし、運動不足を解消しましょう。

フラヘレマーリエ



指導(活動)分野	フラダンス				指導	披露	講義		
ふりがな	ふら はあらう ゆうき あいな				登録番号				
氏名またはグループ名	Hula Halau Yuukiaina				F - 4				
指導(活動)内容	・フラエクササイズ 体験レッスン 指導 発表スタイル								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導歴 15 年</li> <li>・夏祭り、敬老会、ボランティア、地域でのイベント</li> <li>・地区センター3か所、コミュニティハウスにて指導中</li> <li>・当センターイベントでミニ講座開催</li> </ul>								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## Hula! エクササイズ

定員:15 人 所要時間:60 分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップ
- ③ 曲の振付 ハンドモーション
- ④ クールダウンストレッチ

呼吸、体幹、バランスを意識することで身体にしなやかさと弾力ができ転倒予防にもなります  
ステージ発表 依頼時間に合わせ 10~60 分(要相談)



## 【街の先生からひとこと】

ストレッチから始め、普段使われていない筋肉をきたえる事で、体にしなやかさと弾力ができ、静と動の安定したフラになります。若さを保つ要でもあります。フラを踊ることで新しい自分に出会えます。  
お子様からお年寄りまで、どなたでも参加できます。足の悪い方は座ってレッスンできます。



指導(活動)分野	フラダンス				指導	披露	講義		
ふりがな	ふら れい まかまえ				登録番号				
氏名またはグループ名	Hula Lei Makamae				F - 5				
指導(活動)内容	基本ステップから丁寧に指導します 健康的に優雅に、フラを楽しんでいただきます								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	2008年より横浜市内、地区センター、ケアプラザ等で指導 Aloha YOKOHAMA 等、地域のイベント、介護施設で披露 当センターイベントでミニ講座開催 ハローよこはまステージ出演								
経 費	指導(活動)料 5,000 円		材料費 なし		交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### はじめてのフラダンス

定員:15人 所要時間:60分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ ハンドモーションの説明、練習
- ④ 曲の内容を説明、振りの練習

- ・歌の意味を理解し、心を表現する美しいフラを学びます
- ・依頼時間に合わせて、こども、大人、シニアステージ発表ができます



### 【街の先生からひとこと】

フラはこどもから大人、シニアまで年齢を問わずどなたでも楽しんでいただけます。  
 心地の良い音楽に合わせてハワイの伝統文化「フラ」と一緒に楽しみましょう。  
 運動不足の解消や脳の活性化、ダイエットにもお役立てください。

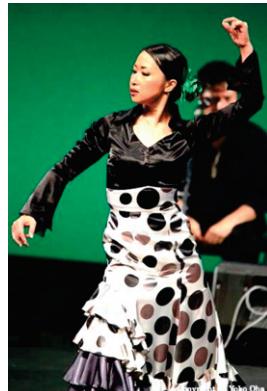
指導(活動)分野	フラメンコ				指導	披露	講義		
ふりがな	おおば ようこ				登録番号				
氏名またはグループ名	大庭 洋子				F - 6				
指導(活動)内容	・フラメンコの踊り方の指導 リズムの説明や体験パルマ(手拍子)の体験 ・姿勢や歩き方の改善、重心移動の練習 ・筋トレの指導								
対象者の程度	気軽に 楽しむ				初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け		
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・デイケアセンターでのフラメンコショーに出演 ・イベントやフラメンコのお店で活動中 ・関内馬車道でクラスを開講								
経 費	・指導(活動)料 応相談		・材料費 なし		・交通費 応相談				

### 【プログラムの一例】

#### フラメンコショー

定員:応相談 所要時間:35 分

- ① 群舞(4 分)
  - ② ソロ(7 分)
  - ③ ソロ(7 分)
  - ④ ソロ(8 分)
  - ⑤ 群舞(4 分)
- ・ギターとカンテ(歌)で踊ります  
 ・コンパネ(板)を運んでいただく必要があります  
 ・音響があるとベターです



#### 「フラメンコクラス」

- ① 立ち方、歩き方、腕や足の動かし方、マルカヘ(音を身体でとらえて動く)
- ② リズムを楽しむ ブレリア(12 のリズム)、タンゴ(4拍子)パルマ(手拍子)マルカヘ
- ③ セビジャーナス(春祭りの踊り)ステップ、腕の動かし方、重心移動

### 【街の先生からひとこと】

ご希望に沿って内容を考えます。  
 お気軽にお問い合わせください。

指導(活動)分野	ジャズダンスとタップダンス	指導	披露	講義			
ふりがな	はしもと みわこ	登録番号					
氏名またはグループ名	橋本 美和子	F - 7					
指導(活動)内容	・ジャズダンス、タップダンスの指導						
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に 楽しむ <input type="radio"/> 初心者 向け <input type="radio"/> 中級者 向け <input type="radio"/> 上級者 向け						
対象者の年代	乳幼児 (親子) <input type="radio"/> 小学生 <input checked="" type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者						
資格・指導の経験・活動歴	・専門学校、ダンススタジオなどで指導中 ・CM、テーマパーク、ディナーショー、老人施設などイベント出演 ・2021年文化庁公演補助事業に採択 ・ジャズダンス歴45年 タップダンス歴30年						
経 費	・指導(活動)料 5,000円 <input type="radio"/> 材料費 応相談 <input type="radio"/> 交通費 実費						

### 【プログラムの一例】

#### ジャズダンス

定員:10人 所要時間:60分

- ① フロアでストレッチ
- ② 基本ウォーミングアップ
- ③ ターンの練習
- ④ 振付



#### 「タップダンス」

- ① 足のストレッチ
- ② 基本ステップ
- ③ バリエーションのステップ
- ④ 振付

・動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物などは各自持参 英語対応可  
 ・年齢、レベルに合わせてレッスンします

### 【街の先生からひとこと】

楽しく踊って自然と体幹力をアップ。

日常動作も軽くなります。何歳からでも遅くありません。自分の可能性を発見していきましょう。  
 初心者から経験者までわかりやすく指導します。

指導(活動)分野	社交ダンス				指導	披露	講義
ふりがな	しゃる ういー かんない				登録番号		
氏名またはグループ名	Shall We 関内				F - 8		
指導(活動)内容	・社交ダンスの基本的なステップを指導します						
対象者の程度	気軽に楽しむ				初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	レベル 問わず	
どなたでも							
資格・指導の経験・活動歴	・プロフェッショナル ダンス教師資格 1級 ・不老町地域ケアプラザ・INSPA 横浜等で指導経験あり ・インストラクター歴30年以上						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 実費		

## 【プログラムの一例】

## 初めての社交ダンス

定員:15 人 所要時間:60 分

- ① 準備運動
- ② ダンスの種類の説明
- ③ 基本ステップの練習
- ④ ペアでステップの練習
- ⑤ クールダウン

- ・持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物など
- ・CD ラジカセ及び電源が必要です



## 【街の先生からひとこと】

健康維持にもオススメの社交ダンス！経験者も初心者も大歓迎！

音楽に合わせて Let 's Dance !

手と手をとってコミュニケーション(ペアを組まず一人での参加もOK)

指導(活動)分野	日本舞踊エクササイズNOSS	指導	披露	講義
ふりがな	みうら たえこ		登録番号	
氏名またはグループ名	三浦 妙子		F - 9	
指導(活動)内容	・我が国の伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
			高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・健康運動指導士、介護予防運動指導員、NOSS 上段インストラクター ・中スポーツセンター、横浜市高齢福祉センターなど ・文化放送、テレビ東京、雑誌『クロワッサン』にて紹介されました			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 運動から体験する伝統文化日本舞踊

定員:小、中学生 30 人 所要時間:90 分

- ① 動きの基本動作
- ② 約 20 の動きの紹介と練習
- ③ 約 7 分の音楽に合わせて身体を動かします  
・着物を着ることもよいですが、普段の運動着で体験可能です  
・日本に生まれながら、日本の伝統文化に触れる機会はなかなかないので、是非このプログラムで、日本の舞を体験していただきたいです

持ち物:靴下、タオル、飲み物、動きやすい服装



### 【街の先生からひとこと】

立位でも、また座位でも可能です。

日本舞踊は、日本人の知恵があふれる動きばかりです。口コモ予防、生活習慣病の予防、体力維持にもご利用下さい。



指導(活動)分野	ヨガ				指導	披露	講義		
ふりがな	ひだ まゆみ				登録番号				
氏名またはグループ名	樋田 真由美				F - 10				
指導(活動)内容	・健康寿命を延ばすコツを分かり易くお伝えします								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・全米ヨガアライアンス RYT200 ・ヨガセラピー、リストラティブヨガ、シニアヨガ、骨ナビ指導者養成講座 ・麦田地域ケアプラザでヨガサークル指導 他 ヨガスタジオなど活動中								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 コピ一代		・交通費 実費				

## 【プログラムの一例】

## 認知症 口コモ予防ヨガ

定員:15 人 所要時間:60~90 分

- ① 足指から全身ほぐし
- ② 脳トレ体操等
- ③ 全身を大きく動かす(筋力アップ)
- ④ クールダウン

全て簡単な動きです  
ゆっくり進めていきます



## 【街の先生からひとこと】

サークル活動やケアプラザ等のイベントでご利用ください。  
一緒に楽しく体を動かしましょう。

指導(活動)分野	ヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	のむら まゆ		登録番号	
氏名またはグループ名	野村 麻由	F	—	11
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法、坐法(座り方)、ポーズの指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・2016年より横浜市内のヨガスタジオ、メディカルフィットネス(接骨院併設のフィットネスジム)、ケアプラザ、地区センターで活動中 ・当センターHP「#家で一緒にやってみよう」にヨガの動画を掲載			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### シニア世代も気軽にできるヨガ

定員:15人 所要時間:45分程度

- ① 座り方、呼吸を整える
- ② 首や肩、足など全身のストレッチ、ほぐし
- ③ 座った状態でポーズ
- ④ 相談しながら立つポーズ
- ⑤ うつぶせ、あおむけの状態でポーズ



・開催場所の床の状態によってバスタオルが必要になる場合があります  
その際は事前にお知らせいたします

・椅子に座ったままで行うヨガクラスもあります



### 【街の先生からひとこと】

心地良く呼吸をしながら体を伸ばしたり、曲げたりする、ゆっくりしたヨガクラスです  
主に40代~80代の方とおこなっています。  
私自身、体が硬いので無理なくのんびりした内容で、体の硬い方や初心者の方でも  
安心して楽しめるクラスづくりを心がけています。  
ホームページでも活動を紹介しています。<http://yukkuriugokuyoga.com/>



指導(活動)分野	ヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	しみず けいと	登録番号		
氏名またはグループ名	清水 恵糸	F - 12		
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸法とポーズの指導			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
			高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・全米ヨガアライアンス認定 RYT200 ・マタニティヨガ、骨盤調整ヨガ ・ヨガスタジオなどで指導 13 年			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費			

## 【プログラムの一例】

## からだがほぐれるベーシックヨガ

定員:15 人 所要時間:90 分

- ① ウォーミングアップで身体をほぐします
- ② ヨガの呼吸をゆったりと練習します  
(身体を内側からあたためます)
- ③ 関節や筋肉の動きをわかりやすく説明、動かしていきます  
(無理なく行います)
- ④ 使った身体をお休みさせます  
(5~10 分程お休みのポーズ)

- ・気になることがありましたらお気軽に  
ご相談ください
- ・バスタオル、イスを使ったヨガ等も  
可能です



## 【街の先生からひとこと】

呼吸と動きを通して自分と向き合う時間と、向き合った分だけ変化する心と身体を傍観してみましょう。  
マイペースに楽しく、一緒に素敵なお時間を過ごしましょう。

指導(活動)分野	ピラティス・バレトン	指導	披露	講義
ふりがな	さゆり		登録番号	
氏名またはグループ名	Sayuri		F - 13	
指導(活動)内容	・どなたでも簡単にできる「ピラティス」や「バレトン」のエクササイズを通して、インナーマッスルや下半身の筋肉を鍛え健やかな心身へと導きます			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•FTPマットピラティス、バレトンソール・シンセシス •バレエ歴19年 •横浜市内のスタジオにて活動中			
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### ピラティス

定員:20人 所要時間:60分

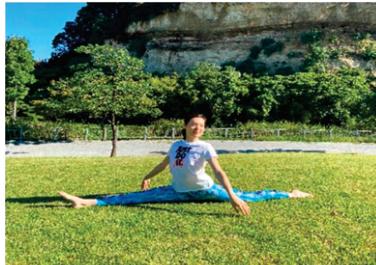
- ① 呼吸に意識を向けながら、全身をゆったりとストレッチ
- ② 骨盤周りの筋肉を調整
- ③ 腹筋や背筋などのコアの筋肉をエクササイズ

持ち物:マットもしくはバスタオル



#### 「バレトン」

- ① 簡単な動きで全身をウォーミングアップ
- ② スクワットやランジ、サイドランジの動きを入れながら音楽に合わせてエクササイズ
- ③ 最後はストレッチをしながらクールダウン



### 【街の先生からひとこと】

継続してエクササイズをしていくことで、身体がどんどん変化していくのを実感していただけるでしょう。楽しく運動して、軽くなった身体を手に入れましょう！

指導(活動)分野	簡単からだコンディショニング (運動)				指導	披露	講義		
ふりがな	はしもと みわこ				登録番号				
氏名またはグループ名	橋本 美和子				F - 14				
指導(活動)内容	・猫背、肩こり、腰痛などの不調を改善する簡単な運動を指導します								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・地区センター(シニアクラス)で運動、専門学校でダンスを指導中 ・イベントや舞台の指導経験多数 ・2018年 NCA認定コンディショニングインストラクター資格取得 ・2022年 FTP ベーシックマットピラティス・インストラクター取得								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費								

## 【プログラムの一例】

## 誰でもできる簡単不調改善運動

定員:10人 所要時間:60分

- ① 今の姿勢や手足の動きの状態を確認
- ② 寝たり座ったりして楽な姿勢を取り、ゆるゆると  
小さな動きで体の癖を取って、筋肉を整える
- ③ 呼吸をしながら体幹強化運動
- ④ 軽くストレッチ
- ⑤ 運動後の姿勢や手足の動きの状態を確認

持ち物:動きやすい服装、長めのタオル、飲み物

- ・英語で対応も可能です
- ・年齢やレベルに合わせて指導します



## 【街の先生からひとこと】

息が上がるようなハードな運動ではありません。

筋肉を良い状態に整えて、正しい姿勢、動きやすい体を作り、健康維持に役立てましょう。

指導(活動)分野	太極拳	指導	披露	講義			
ふりがな	いけだ まさこ	登録番号					
氏名またはグループ名	池田 雅子	F - 15					
指導(活動)内容	・二十四式太極拳を初心者からご指導いたします。どなたにも気軽に楽しんでいただけるように、呼吸法や姿勢についてもお話しします						
対象者の程度	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>気軽に楽しむ</span> <span>初心者向け</span> <span>中級者向け</span> <span>上級者向け</span> <span>レベル問わず</span> </div>						
対象者の年代	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>乳幼児(親子)</span> <span>小学生</span> <span>中高生</span> <span>大人</span> <span>高齢者</span> </div>						
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楊名時太極拳歴18年、師範。太極拳講座講師</li> <li>・平成25年より神奈川県日中友好協会主催の太極拳教室講師</li> <li>・令和3年より中本牧コミュニティハウス講座。他多数</li> </ul>						
経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導(活動)料 5,000円</li> <li>・材料費 なし</li> <li>・交通費 実費</li> </ul>						

### 【プログラムの一例】

#### はじめての太極拳

定員:15人 所要時間:90分

- ① 太極拳の紹介(5分)
- ② 演舞(10分)
- ③ 呼吸法(5分)
- ④ 準備運動(15分)
- ⑤ 太極拳の動きの練習(40分)
- ⑥ 一緒に演舞(10分)
- ⑦ 呼吸法(5分)



- ・演舞時にできれば音楽用のCDラジカセ、及び電源が必要
- ・部屋の広さは人数によって、運動ができる程度必要。
- ・一回のみの体験も、10回程度のコースも可能
- ・参加される方のレベルや年齢に応じて、内容はアレンジ可能

### 【街の先生からひとこと】

太極拳はゆっくりとした動きですが、続けることで足腰が鍛えられ、バランス感覚が養われます。リラックスして行うので、ゆったりとした呼吸ができるようになり、ストレス解消にも最適です。いつからでも始めることができますので、ぜひチャレンジしてみてください。

指導(活動)分野	<b>正宗太極拳</b>				<b>指導</b>	<b>披露</b>	<b>講義</b>
ふりがな	ぜんにほんじゅうけんれんめいよこはましぶ しぶちょう さかもと はるゆき				登録番号		
氏名またはグループ名	<b>全日本柔拳連盟横浜支部 支部長 坂本 春之</b>				<b>F - 16</b>		
指導(活動)内容	・日常で活かせる太極拳の基本を指導 ・太極拳、形意拳、八卦掌、各種武器法などの表演(披露) ・太極拳の原理に基づく姿勢や動作、体調、睡眠の改善講座						
対象者の程度	気軽に 楽しむ 初心者 向け 中級者 向け 上級者 向け				<b>レベル 問わず</b>		
対象者の年代	乳幼児 (親子) 小学生 中高生 大人 高齢者				<b>どなたでも</b>		
資格・指導の経験・活動歴	・全日本柔拳連盟横浜支部長、同本部指導員 中華街等 5 教室で指導中 ・太極拳歴 41 年、中国拳法世界大会トリプルメダリスト ・著書「1週間熟睡法」「バスタオル快眠法」など						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費						

### 【プログラムの一例】

#### みんなで太極拳

定員:15 人 所要時間:60 分

- ① 気の流れをスムーズにするための準備運動「抜筋骨」  
全身の関節を緩め筋肉を柔らかくほぐす
- ② 基本姿勢 背中の後ろを反らさぬよう注意し、あごは軽く引く
- ③ 右琵琶勢 両手を大きな円を描きながら、胸に琵琶を抱えるようなイメージで行う  
・美容健康、運動不足解消、精神修養の3つを、正宗太極拳の基礎を通してご指導いたします

#### 「正宗太極拳(柔拳)演武」

- ・演武を披露します
- 「太極拳的姿勢講座」の他、  
歩き方、睡眠などのワークショップ
- ・体験型で講義します



### 【街の先生からひとこと】

「中国の公園で年配の方が」というイメージが強い太極拳ですが、実は伝統ある武術。ゆっくりと動くことで身心を整え、正しい姿勢と動きを身につけます。中腰で動くので思ってらっしゃるよりも、はるかに良い足腰の鍛錬。心肺機能や関節に過度な負担をかけることがないのも利点です。正宗太極拳で気の力を整え免疫力を高め、感染症に負けない身心と健康寿命 MAX を目指します。

指導(活動)分野	手話ダンス					指導	披露	講義
ふりがな	たかなし じゅんこ					登録番号		
氏名またはグループ名	高梨 淳子					G - 1		
指導(活動)内容	・歌詞の意味やイメージを手話に変え、ステップを取り入れダンスにします ・挨拶や身近なものなど、季節ごとの手話の指導							
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず			
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも		
資格・指導の経験・活動歴	・活動歴 20 年 ・手話ダンスサークル、高齢者・障害者福祉施設、学童保育、 ちびっこクラブでの指導 ・「ポレポレまつり(2023)」「ハローよこはま(2023)」等でステージ披露							
経 費	・指導(活動)料 なし		・材料費 なし		・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### はじめての手話ダンス

定員:20人 所要時間:60~90分

- ① 簡単な手話や手話ダンスについて説明
- ② 歌詞と手話の説明、みんなで実践
- ③ 音楽をかけて、ステップやダンスをしながら手話ダンス
- ④ 参加者による手話ダンスの披露、仕上げ

・参加者の年齢によって、童謡から演歌、ポップスまで  
幅広いレパートリーで指導します



### 【街の先生からひとこと】

小さなお子様から高齢者まで、障がいのあるなしに関わらずどなたでも、自然に楽しく手話を知るきっかけになれば、との思いで活動しています。ステップをふみながら手を動かすなど、高齢者の健康づくりにも役立ち、小さなお子さまも楽しんで手話に親しめます。椅子に座ったままでもご参加いただけます。音楽を楽しみながら、手話を通じて気持ちを伝えてみませんか！

指導(活動)分野	ツボと呼吸の健康法	指導	披露	講義
ふりがな	みんなの きこうくらぶ		登録番号	
氏名またはグループ名	みんなの気功クラブ		G - 2	
指導(活動)内容	・だれにでもできるとっても簡単太極拳 ・座ってできるセルフ つぼマッサージ			
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子) 小学生 中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・鍼灸マッサージ師(国家資格) ・中区で1996年より続いている講座です ・主に、本牧地区センターにて活動しています			
経 費	・指導(活動)料 500円/回	・材料費 なし	・交通費 なし	

## 【プログラムの一例】

## だれにでもできるとっても簡単太極拳

定員:20人 所要時間:30分

- ① 準備運動
- ② 呼吸に合わせて太極拳運動

## 座ってできるセルフ つぼマッサージ 定員:20人 所要時間:45分

- ① リラックス法と腹式呼吸法
- ② 頭から足先まで全身のセルフマッサージ
- ③ 背骨矯正、姿勢体操

・太極拳は、途中で休憩しながら行います



## 【街の先生からひとこと】

呼吸法やゆったりした太極拳動作により心身をリフレッシュ！

つぼも覚えられます。

東洋医学にもとづいた健康体操です。

見学・体験いつでも自由！お気軽にどうぞ。



指導(活動)分野	ひばりエクササイズ				指導	披露	講義
ふりがな	みうら たえこ				登録番号		
氏名またはグループ名	三浦 妙子				G	—	3
指導(活動)内容	・美空ひばりさんの曲にあわせてカラダをうごかしていきます						
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず		
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・健康運動指導士、介護予備運動指導員 ・横浜市高齢福祉センターやカルチャースクールで指導						
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### ひばりエクササイズ

定員:20人 所要時間:60分

- ① 歌を歌う(状況によっては歌わずに)
- ② 分解して踊りを説明(美空ひばりさんの曲に合わせながら身体を動かしていきます)
- ③ 皆で合わせて歌い踊ることも可能です

『愛燦燦』『真っ赤な太陽』『人生一路』『川の流れのように』他

- ・立位でも座位でも大丈夫です
- ・座ったままの方だけでの開催でも可能です



### 【街の先生からひとこと】

美空ひばりさんの曲に合わせて身体を楽しく動かして健康づくりをご一緒に!!

指導(活動)分野	リンパを流すストレッチ	指導	披露	講義
ふりがな	ふくずみ みほ		登録番号	
氏名またはグループ名	福住 美穂		G - 4	
指導(活動)内容	・滞ったリンパの流れ、血液の流れを促すストレッチ ・冷え性、腰痛、肩こり、膝痛などのトラブルを改善します			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・JHISS認定健康ヘルパー ・金沢区晴嵐かなざわにて8年指導、西区、横浜市野毛山荘にて6年指導 ・当センターホームページ「#家でいっしょにやってみよう」に動画掲載			どなたでも
経 費	・指導(活動)料 応相談	・材料費 なし	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## リンパを流すストレッチ

定員:5~30人 所要時間:30~90分

- ① 立位にて全身をほぐすストレッチ
- ② 座位にて下半身をほぐすストレッチ
- ③ 腰をメインに全身をほぐすストレッチ

持ち物:ヨガマット(バスタオル代用可)

20cm程度のヨガボール(バスタオル代用可)

5本指ソックス、ハンドタオル、飲み物

動きやすい服装



・ストレッチは動きがゆったりとしているので、  
ご高齢の方や身体にトラブルのある方でも参加できます



## 【街の先生からひとこと】

リンパの流れを良くすることで身体のトラブルを予防改善します。

ご参加いただいた生徒さんからは「肩がほぐれて腕が上がるようになった」

「正座が出来るようになった」などのうれしい声を多数いただいております。



指導(活動)分野	<b>骨格から整える姿勢指導</b>				
ふりがな	すぎはら ひろあき				登録番号
氏名またはグループ名	杉原 宏昭				G - 5
指導(活動)内容	・骨格(人の身体の206個の骨の構成)の状態で見る健康観察				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・フレームセラピスト養成講座常任講師(20年) ・高齢者の生活向上(機能訓練等)の企画・運営・指導 ・3歳から楽しく体感を鍛えるスポーツ教室の企画・運営他				
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし	・交通費 実費		

### 【プログラムの一例】

#### 骨格から整える姿勢指導

定員:10~20人 所要時間:90~120分

- ① 骨格ドック(検査)で体幹チェック
- ② セルフケアのやり方指導
- ③ 質問タイム

#### 「3歳から始められる子供の姿勢教室」

- ① お子さんの歪みを確認します
- ② 簡単な動作で矯正する方法をお教えします



### 【街の先生からひとこと】

今まで不調の原因として見過ごされてきた骨、最近やっとその大切さが見直されてきました。レントゲンに写らない紙一重の歪みから体の不調がわかります。ぜひ一度お試しください。

指導(活動)分野	健康・福祉	指導	披露	講義
ふりがな	あしのよろずどころ	登録番号		
氏名またはグループ名	足のよろず処	G - 6		
指導(活動)内容	・足をポイントとして健康について楽しくお話しします ・介護や、要介護にならないための予防、セルフケアについてお話しします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・介護支援専門員 ・認知症サポーター ・JTFA 医療フットケアスペシャリスト ・当センターイベントにて出展 ・地区センターにて講座開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 なし	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 自分の足を知ろう

定員:12人 所要時間:60分~

- ① 自分の足を見ましょう  
正常で健康な足、皮膚、足の指、足の3本アーチ、爪について
- ② 足を触ってみましょう  
足の指の動き、足の裏、指の間などの見て触るポイントについて
- ③ 足の指のストレッチ  
足指ジャンケン
- ④ セルフケアについて



「保湿や保護の大切さ」  
「自分の足に合った靴」

・人数や時間に応じてプログラムを作成します



### 【街の先生からひとこと】

足はデリケートな部分ですが、どんな足でもお気軽に参加して下さい。  
足を動かすことでの効果をわかりやすくお伝えします。(血流を促進、転倒予防など)  
いつまでも行きたいところへ行ける足は、自分らしく生活できる基盤です。



指導(活動)分野	セルフお灸				指導	披露	講義		
ふりがな	たかまつ きょうこ				登録番号				
氏名またはグループ名	高松 恭子				G - 7				
指導(活動)内容	・ツボの流れを学び自分でツボを取ります ・自分で安全に安心してお灸が出来るようになります								
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず				
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・鍼灸マッサージ師(国家資格) ・毎月一回、ママ友サークルや院内にて活動中 ・外出が不可能な方へZoomでの対応もしています ・当センターイベントでミニ講座開催								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 実費				

### 【プログラムの一例】

#### もっと歩ける健脚のツボ3選

定員:20人 所要時間:50分

- ① ツボの流れとは?
- ② お灸をするツボの位置と取り方を説明
- ③ 実際に自分の身体にお灸をしてみよう
- ④ セルフお灸時の注意点、質疑応答

#### 他のプログラム

「脳脊髄液を促し免疫力をアップしよう！」  
 「ペアで参加 肩こり解消のツボ押しと体操」  
 「便秘改善！お腹のお灸とセルフマッサージ」



### 【街の先生からひとこと】

「自分の身体は自分で守る！」

実は、人によってツボの位置は微妙に違います。自分の身体を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせてあげましょう！



指導(活動)分野	わらべうたベビーマッサージ	指導	披露	講義
ふりがな	もりさき かずな		登録番号	
氏名またはグループ名	森崎 一菜		G - 8	
指導(活動)内容	・オリジナルのわらべうたを用いたベビーマッサージを通して親子のコミュニケーションや赤ちゃんの発育を促す			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・2010年NPO法人わらべうたベビーマッサージ研究会認定わらべうたベビーマッサージ資格を取得 ・個人サロンで9年間指導(現在休止中) ・のんびりんこでわらべうたベビーマッサージ講座を開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費			

## 【プログラムの一例】

## わらべうたベビーマッサージ

定員:10人 所要時間:90分

- ① ベビーマッサージの注意事項等の説明
- ② 実習(赤ちゃんの様子を見ながら進めていきます)
- ③ 授乳・水分補給タイム
- ④ 交流会(育児についての悩みや相談等)



## 【街の先生からひとこと】

わらべうたベビーマッサージは親子の絆を深め、心身の発達を促し、夜泣き改善につながるとも言われています。

気軽に参加していただけると嬉しいです。

指導(活動)分野	ベビーマッサージ講座	指導	披露	講義			
ふりがな	ひらた ゆかり	登録番号					
氏名またはグループ名	平田 ゆかり	G - 9					
指導(活動)内容	•ベビーにマッサージする方法を母親・父親に指導します •未就学児、幼稚園児も可能です						
対象者の程度	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           気軽に 楽しむ         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           初心者 向け         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           中級者 向け         </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           上級者 向け         </div> </div>						
対象者の年代	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           乳幼児 (親子)         </div> <div>小学生</div> <div>中高生</div> <div>大人</div> <div>高齢者</div> <div>どなたでも</div> </div>						
資格・指導の経験・活動歴	•英国 IFPA 認定アロマセラピスト •産婦人科院内や行政センターで講座開催 •子育て支援団体のイベントや保育園などで講座開催						
経 費	•指導(活動)料 5,000 円    •材料費 500~1,000 円    •交通費 実費						

### 【プログラムの一例】

#### ベビーマッサージ講座

定員:10人 所要時間:90~120分

- ① 声掛けや肌へのタッピング方法を説明
- ② 着衣でのベビーマッサージや素肌にオイルマッサージ
- 実習で使用するオイルはホホバオイルで、当方で準備できます
- 寒いときや暑いときに温度管理できる温暖な環境場所が望ましいです



### 【街の先生からひとこと】

今回紹介するベビーマッサージは、机上の知識や実習ではなく、乳児期という貴重な時期に、赤ちゃんの愛おしさ、敏感さ、柔らかさを実際に感じていただきながら親子で愉しむ講座です。  
 産後自宅にこもりがちな親子の社会参加の一つになることも期待しています。  
 講師自身は職場である産婦人科専属セラピストとして勤務10年以上。現在も院内でベビーマッサージ講座講師も担当しています。

指導(活動)分野	睡眠の話とリラックスの話	指導	披露	講義
ふりがな	ねむりのちから(よしだようこ)	登録番号		
氏名またはグループ名	ネムリノチカラ(ヨシダヨウコ)	G	—	10
指導(活動)内容	・質の良い「睡眠」は健康のための第一歩。なかなかご自分で改善することが難しい対処方法を高齢の方から乳幼児までお伝えします			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
			高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本睡眠学会、ウェルビーニング学会、マインドフルネススペシャリスト ・睡眠改善インストラクター、『眠りのチカラ』出版 ・全国でセミナーや講演を実施 ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌で活動			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談	・交通費 実費	

## 【プログラムの一例】

## 夜中に何度も起きないで質の良い睡眠をとる方法

定員:なし

所要時間:50 分程度

- ① 睡眠とは何が大切?
- ② 自分の睡眠を知る
- ③ 質の良い睡眠をとる 10 の方法
- ④ 入眠ぐっしり体操

- ・プロジェクター必要
- ・参加される方に合わせてプログラム変更可能  
ご相談ください  
女性向け、ママ向け、高齢者向け、働く方向け、  
安全を守る方向け、リラックスしたい方、  
ストレスの多い方向け
- ・睡眠、寝かしつけ、免疫力アップ、マインドフルネスなどにも対応



## 【街の先生からひとこと】

食事・運動に気をつかう方は多くなりましたが、それを充分に生かすための  
「休息」つまり「睡眠」をもっと上手にとるとカラダとココロに変化が生まれます。  
どの世代の方にも必要な「質の良い睡眠」を是非知っていただきたいです。



指導(活動)分野	睡眠改善	指導	披露	講義
ふりがな	いそご“すいみんひろば			登録番号
氏名またはグループ名	いそごスイミンひろば			G - 11
指導(活動)内容	・睡眠知識、睡眠改善教育			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・睡眠健康指導士/睡眠改善インストラクター/日本睡眠学会正会員 ・一級建築士/国家資格キャリアコンサルタント ・県内中学校や横浜市内、杉田地区センターにて睡眠改善セミナー開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 実費 ・交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

今日からできる！睡眠・勉強効率がアップする睡眠のコツ 定員:10～100人 所要時間:60分

2023年は、県内中学校や地区センターにて、幅広い世代を対象に睡眠講話を実施しました。スマートフォンと睡眠の質について、生活習慣の中で取り組みやすい睡眠改善についてお伝えします。



### 【街の先生からひとこと】

睡眠の大切さや面白さを知ってもらう為、様々なテーマに関する講話コンテンツを開発しています。小学校や中学校での授業も可能です。ぜひお声がけください！

指導(活動)分野	早めの認知症予防を				指導	披露	講義		
ふりがな	かわぐち ただし				登録番号				
氏名またはグループ名	川口 整				G - 12				
指導(活動)内容	・認知症疾患の遅延に心理学ができるコミュニケーションサロン								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市生涯学習ボランティア講師18区登録 年間160講座以上 ・認知症介助士、健康マスター、心理学研究30年以上 ・厚労省キャラバン・メイト事業に協力、講座開催 ID 神奈川-35-0270								
経 費	・指導(活動)料 応相談 <span style="margin-left: 20px;">・材料費 500円</span> <span style="margin-left: 20px;">・交通費 実費</span>								

### 【プログラムの一例】

#### 「早めの認知症予防を！」シリーズ

定員:20人 所要時間:120分

- ① 50代・スマ楽コミュニケーション向上サロン
- ② 60代・生きがいのある健康ライフ
- ③ 70代・認知症予防げんきサロン
- ④ スマ楽サロン kai♪・スマートシニアを賢く楽しむ座談会  
※スマ楽:造語「スマートシニアを楽しむ」

『どなたでも・認知症サポートー養成講座』  
厚労省 ID 神奈川-35-0270



『どなたでも・げんき手紙サロン』  
※プログラム内容と運営は、お打合せの上で決めていきます



### 【街の先生からひとこと】

老いは抗えない。自分の生涯とどう向き合い、賢く楽しく生きるかを学ぶことは当然の時代になりました。これって大変なことです。生きがいのある健康ライフを全うしたい。認知症は誰でも疾患が想定されます。遅延させることは可能です。認知症患者へどう寄り添うかを知ることは、自分への認知症予防になります。安心して暮らせる街の地域力を向上させよう、まずは、コミュニケーション力向上から始めよう。

指導(活動)分野	“終活”に関する講座 老後資産、遺言書、お墓について		指導	披露	講義
ふりがな	ささき いわお		登録番号		
氏名またはグループ名	佐々木 巖		G - 13		
指導(活動)内容	大切な老後人生を充実させるために、行政書士と FP の立場から『終活』に関する制度や老後資産の大切さについて、判りやすく説明します。				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイナンシャルプランナー(AFP 認定)</li> <li>・行政書士</li> <li>・終活専門の FP・行政書士として、主に横浜・湘南エリアで活動中</li> </ul>				
経 費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導(活動)料 なし</li> <li>・材料費 配布資料代 100 円</li> <li>・交通費 なし</li> </ul>				

### 【プログラムの一例】

#### 「終活講座シリーズ『遺言書はお早めに』」

定員:30 人 所要時間:60 分

- ① 遺言の基礎知識
- ② 遺言書を作成した方が良い人とは
- ③ 遺言書作成の準備と手続きについて
- ④ 質疑応答

- ・遺言書の作成について、パソコンの画面で図やイラスト、事例を交えながら、初めての方でも判りやすいように、丁寧に説明します
- ・講座で使用する資料を、参加者全員に配布します  
(内容により 5~10 枚程度)
- ・講座の所要時間は、ご要望に合わせて調整可能です
- ・遺言書を作ろうかどうか迷っているご本人やご家族の方に、是非参考にして頂ければと思います



### 【街の先生からひとこと】

人生も終盤に差しかかるシニア世代は、若いころとは違う悩みや不安が生じます。  
健康不安、老後資金、介護、認知症 …。そして、人には例外なく寿命が訪れます。  
ご自身が亡きあと、現役時代に築いてきた財産は近親者の方々に引き継がれます。  
相続財産をスムーズに引き継ぐ方法の一つが、遺言です。  
遺言書を残すべきかどうか、迷われている方の一助になれば幸いです。

指導(活動)分野	お金と特殊詐欺	指導	披露	講義
ふりがな	かとう あきひこ	登録番号		
氏名またはグループ名	加藤 明彦	G	—	14
指導(活動)内容	・お金のはなし ・特殊詐欺に気を付けよう			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・1970年から2012年まで銀行勤務 ・2022年より、勤務経験を生かし横浜市各施設で講演を実施			
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 なし	・交通費 500円(応相談)	

## 【プログラムの一例】

## お金と特殊詐欺

定員:50人(応相談) 所要時間:90分(応相談)

- ① 「人生の三大資金」とは
  - ② お金を貯める
  - ③ 老後に必要なお金
  - ④ 金融リテラシー～ライフプラン
  - ⑤ 新しいお札の登場
  - ⑥ 特殊詐欺の動画を見る。実際の詐欺の音声を聞く
  - ⑦ 質疑応答
- ・プロジェクター(パワーポイント)で講義



## 【街の先生からひとこと】

お金のイロハを学び、よりよい生活を送りましょう！

指導(活動)分野	ママ友トラブルアドバイス	指導	披露	講義
ふりがな	みき ひかるこ	登録番号		
氏名またはグループ名	美姫 ヒカル子	G - 15		
指導(活動)内容	•ママ友トラブルにならないための良好な付き合い方 •ママ友トラブル相談			
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人
高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	•市川うらら FM にて「ママ友トラブル110番」レギュラー出演中 •ママ友との上手なつきあい方講座 •心理カウンセラー(資格)			
経 費	•指導(活動)料 5,000 円 •材料費 コピ一代(資料代) •交通費 実費			

### 【プログラムの一例】

#### ママ友トラブル 被害に合わないために

定員:応相談 所要時間:60 分

- ① ママ友とは
- ② 距離のとり方
- ③ 話して良いこといけないこと
- ④ 子どものためにも  
・子どもを通じた親同士の上手なつき合い方について話します

「ママ友との上手なつきあい方」



### 【街の先生からひとこと】

私立高校に勤務中に保護者及び生徒の相談担当をしていました。

型にはまったカウンセリングではなく、相談者が相談しやすい状況、環境づくりに重点をおいています。

ママ友トラブルは、ご近所付き合いをはじめ、子ども同士の人間関係にまで影響します。

悩んだらすぐにご相談ください。秘密は厳守いたします。オンラインで教えることもできます。



指導(活動)分野	声の健康講座				指導	披露	講義		
ふりがな	みき ひかるこ				登録番号				
氏名またはグループ名	美姫 ヒカル子				G - 16				
指導(活動)内容	・正しく声を出して加齢に負けずに健康でいましょう								
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず				
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・声の健康講座 ・いきいき健康講座								
経 費	・指導(活動)料 5,000 円		・材料費 なし		・交通費 なし				

## 【プログラムの一例】

## ～声の美容体操～いきいき声の健康講座

定員:10~15人 所要時間:100分

- ① 正しい発声
- ② 正しい呼吸法
- ③ 正しい口のあけ方
- ④ 正しい表情づくり
- ⑤ 実践



## 【街の先生からひとこと】

声は年齢と共に出づらくなります

声にも健康があるのであります。若い時の自分の声に戻ってみませんか？



指導(活動)分野	セルフプロデュース	指導	披露	講義
ふりがな	みき ひかるこ	登録番号		
氏名またはグループ名	美姫 ヒカル子	G - 17		
指導(活動)内容	・自分の心の中を知り、前向きに考えていく思考をつくる ・美肌作り、メイク、表情作り、立ち居振る舞い、姿勢、歩き方、話し方指導			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
				高齢者
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・心理カウンセラー資格取得 ・ワンランク上の自分を目指す講座 ・生き生き美肌で好感の持たれる表情作り講座			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円	・材料費 応相談	・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### セルフプロデュース講座

定員:15人 所要時間:60分

- ・自分自身を美しくプロデュースする講座です
- ・人の印象は見た目が7割と言われています
- ・立ち振る舞い、姿勢、歩き方、話し方、一般常識、テーブルマナー、メイクまで、すべてご希望にそって指導、講演を行います

#### 「生き生きした美肌と表情づくり」

- ① セルフマッサージ  
お手持ちの化粧品で、見違えるほど  
肌を生き生きと活性化させます
- ② メイクの指導
- ③ 表情づくりの指導



### 【街の先生からひとこと】

映画会社の東映所属中にミス日本関東地区大会に出場

その後、TV、映画、CMなどに出演。現在は舞台、TV、映画、ラジオなど幅広い活動を行っています。学校のPTAや企業などから、多くのご依頼をいただいている。フィニシングスクールを経ていますので、多様に対応できます。オンラインで教えることもできます。



指導(活動)分野	写経と切り絵		指導	披露	講義
ふりがな	えんどう ともお(ゆめ)		登録番号		
氏名またはグループ名	遠藤 伴雄(夢)		G - 18		
指導(活動)内容	•写経 •切り絵をする				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	•青葉区での実践 写経 •知的障害者の実践 写経 •磯子区の地域で実践 写経 •写経歴 12年				
経 費	・指導(活動)料 1,000円	・材料費 なし	・交通費 実費		

## 【プログラムの一例】

## 写経体験

定員:1~20人 所要時間:90~120分

- ① 講義
- ② 墨をする
- ③ 写経
- ④ 片づけ

・正座をしないで写経します



## 【街の先生からひとこと】

写経をすると心が落ち着きます。

文鎮、下敷、すずり、墨は準備します。継続するなら順繰りに買えばよいのです。始めは夢が用意します。和紙、筆、お手本は夢が用意します。

## 登録名順索引

### あ

	ページ
足のよろず処	108
atelier HOW THINK	61
アトリエ Mu	65
飯尾友子	67
池田雅子	101
石井 秀典	85
いそごスイミンひろば	113
糸かけ師 蕉 井上浩子	68
岩本千鶴	56
内山まゆみ	36
内山恵美子	28
NK movie link	86
遠藤伴雄(夢)	120
及川菱城(墨菱会)	72
大木美恵子	88
大庭洋子	92
荻山和美	64

### か

	ページ
風のアトリエ髪白良子	50
加藤明彦	70、71、116
加藤幸子	45
川口整	46、114
黄色いレイ	7
木村優博	40
奇楽人・YUKI	80
金永子	24
楠昭	43
久保雅信	79
GREEN WAVE 赤間裕江	37
green leaf	60
桑原妙子	47

### さ

	ページ
声物園	20
齋藤友快	11
佐々木 巖	115
佐藤 有良子	73
Sayuri	99
四季の花束	35
七戸淳子	44
シニア SOHO 横浜・神奈川	83
清水恵糸	98
下村香代子	76
Shall We 関内	94
シャン フルーリー イズミ	27
秋風亭借金	17
杉原宏昭	107
ストロベリーフィールズ	29
全日本柔拳連盟横浜支部 坂本春之	102

### た

	ページ
高梨淳子	103
隆 もとこ	81
高松恭子	109
瀧川 道代 michiyo-t 工房	55
田口正枝	75
武田安弘	87
たちつて☆トミー	82
谷上鎮隆(ハーモニカセラピスト)	12
デコパージュ BONBONS 横浜	52
手紡ぎ・手織り工房 アルム(Kayo)	66
tree house	58
鳥取農園コケクラブ	38

## 登録名順索引

な

	ページ
中里房代	31
中谷国雄	39
長野道子	8
成澤朱未	49
日本ぬいぐるみ協会	63
ネムリノチカラ(ヨシダヨウコ)	112
野村麻由	97

は

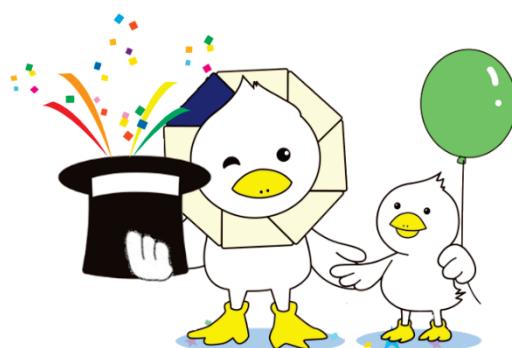
	ページ
橋本美和子	93、100
花工房 La vie en Fleur 小塚洋子	30
パネルシアターグループたまてばこ	18
林あきひこ	10
樋田真由美	96
日沼友希	32
ひばなのかおり	59
平田ゆかり	57、111
廣内絵理	78
風歌	14
深谷住江	53、54
福住美穂	106
二見尚子	74
フラ ヘレ マーリエ	89
Hula Halau Yuukiaina	90
Hula Lei Makamae	91
Blue Belles	21
フレンド工房 白岩秀勝	51
本牧影絵座	22

ま

	ページ
松井信一	84
Matilde	25
満柏	41
三浦妙子	95、105
みお	6
美姫ヒカル子	19、117~119
みなとまち童画の会	48
みんなの気功クラブ	104
More English Club	26
森崎一菜	110
森田 朋子	34
森の仲間	23
Mon favori	33

や

	ページ
築取京子	77
山口善雄	42
山之内尚美	15、16
UNIQUES	9
横浜サウンドストリーム	13
横浜シティガイド協会	69
吉田ヴァイオリン工房	62



・街の先生の登録名をあいうえお順の索引にしています  
・NPO 等の法人名は除いています

# あなたも「なかく街の先生」に登録しませんか？

## 「なかく街の先生」とは…？

個人や団体が持っている経験・知識・技術を活かして、地域に役立てるためのボランティア人材登録制度です。

### 登録すると…

地域からの依頼を受けて講座を行ったり、イベントで特技や技術を披露したりすることができます。

### 依頼はどこから？

区民利用施設(地区センターやケアプラザなど)、自治会、PTAや子供会など地域活動・生涯学習・市民活動を行う施設や団体、グループが街の先生を活用しています。

### いろんな先生を求めています！



眠らせないで  
あなたの才能

登録をお待ち  
しています！



### なか区民活動センターがサポートします！

- ・地域や施設への街の先生のご紹介
- ・依頼者からの依頼受付
- ・依頼者と街の先生とのコーディネート
- ・街の先生養成講座開催や見本市
- ・センター祭り等のイベントへの参加依頼
- ・紹介ビデオ作製など

### 1 登録できる方(次のすべてを満たす方)

- (1)お持ちの知識や特技、技術、経験を指導等に活かして、地域に貢献できる個人・団体の方。
- (2)社会教育活動に深い理解と熱意があり、ボランティア精神をもつ個人・団体の方。
- (3)なか区民活動センターが開催する関連の研修会などに参加できる方。
- (4)政治活動・宗教活動・営利を目的とした活動ではない方。

### 2 登録の流れ

- (1)所定の用紙(なか区民活動センターで配布、またはホームページからダウンロード)に必要事項を記入のうえ、なか区民活動センターに提出。(事前にご連絡ください)
- (2)書類内容の確認や、登録要件に該当するかを確認するため、窓口でヒアリングを行い、具体的な指導経験の詳細や活動内容などをお伺いします。
- (3)登録となった場合、紹介用紙をなか区民活動センターホームページ等に掲載します。

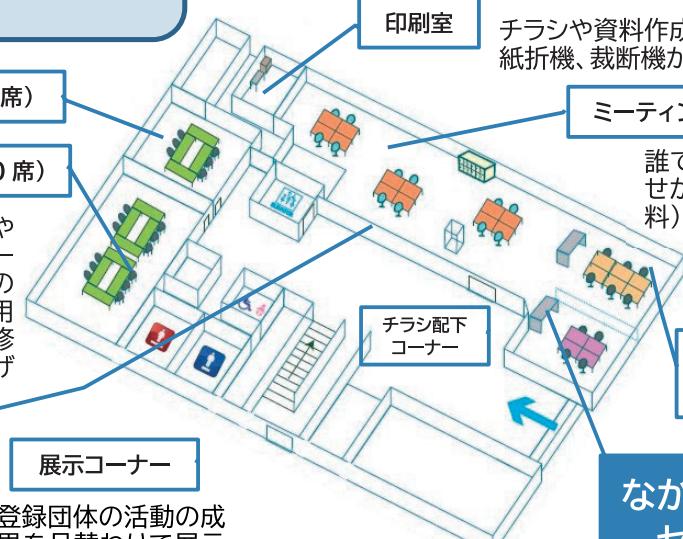
### 3 登録有効期間

登録期間は 2026 年 3 月 31 日までとなります。期間途中からの登録も可能です。  
登録を更新する場合は、必要書類を再提出していただきます。

「なかく街の先生」への登録・お問い合わせは  
なか区民活動センターへ TEL:045-224-8138

# 何かを始めたい方、ご相談ください！

**なか区民活動センター**



なか区民活動センターは、中区民の市民活動・生涯学習・ボランティア活動・地域活動などの自主的な活動をサポートする施設です。生涯学習や市民活動などに関する悩みや支援についてお気軽にご相談ください。

相談 情報 提供 活動 拠点

印刷室 チラシや資料作成に、印刷機(有料)、紙折機、裁断機が利用できます

研修室2 (12席) ミーティングエリア (36席)

研修室1 (30席) 誰でも気軽に打ち合わせができる、コピー機(有料)も設置しています

チラシ配下コーナー なか国際交流ラウンジ(併設)

なか区民活動センター受付

活動団体や街の先生紹介コーナー 展示コーナー

貸出機材

なかく活動ガイド

登録団体の活動の成果を月替わりで展示し紹介しています

登録団体としてセンターに登録すると、活動の拠点として、研修室や貸しロッカー、貸出機材などを利用できます

生涯学習講座や街の先生などを紹介する情報誌『なかほほら』を隔月で発行しています

活動ガイドのサークルやなかく街の先生紹介などをたくさん掲示・配布しています

お気軽にご来館やお電話でご相談ください！

- ・学習や活動を始めたいが、やりたい事が漠然としている
- ・活動している団体、グループのメンバーを募集したい
- ・市民講座やイベント企画、PR方法を相談したい
- ・活動資金や助成金について情報はあるか？
- ・講師を紹介して欲しいなど

■住 所 〒231-0021 横浜市中区日本大通35中区役所別館  
■開館時間 9:00～21:00(受付と利用は20:45まで)  
土曜・日曜は17:00(受付と利用は16:45まで)  
■休 館 日 每月第1・3・5日曜日、祝日、休日、年末年始  
■TEL/FAX 045-224-8138 / 045-224-8343  
■Eメール na-katsudou@city.yokohama.jp  
■アクセス JR根岸線関内駅南口より徒歩7分  
市営地下鉄関内駅1番出口徒歩7分  
みなとみらい線日本大通り駅(3番出口)より徒歩4分



なか区民活動センター

検索

