

指導(活動)分野	端唄・俗曲 三味線	指導 披露 講義
ふりがな	よしき りじょう	登録番号
氏名またはグループ名	嬉気 利誠	A - 19
指導(活動)内容	・江戸時代の歌謡曲「端唄」中心の三味線に触れてみませんか? ・ワークショップが主ですが、簡単な披露や指導もいたします	
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 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年嬉気利帆に師事。2021年名取 ・年2~3回程度舞台での演奏。南区、港南区、磯子区など ・上大岡のカルチャースクールの講師(第1、3 土曜日)	
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】

粹な端唄を気軽に楽しみましょう

定員:20人 所要時間:30~60分

- ① 三味線に触れてみましょう
- ② 三味線の音色を聴いてみましょう
- ③ 歴史や三味線の仕組みなどお話しします
- ④ 端唄・俗曲を一緒に歌ってみましょう
- ⑤ 少し弾いてみましょう(人数が少ないとき限定)

・普段あまり見ることがない三味線に触れ、洋楽器との音の違いなど聞いてみる機会になります

・「梅は咲いたか」「奴さん」「芝で生まれて」など、1度は聞いたことがある日本の歌を楽しんでみませんか



【街の先生からひとこと】

三味線音楽にはたくさんの種類があります。端唄は「短い唄」という意味で、江戸から明治にかけての歌謡曲です。伝統芸能というよりは、庶民文化。江戸時代の日常、どこにでもあった音色に、少しでも興味をもっていただけたら嬉しいです。

指導(活動)分野	音楽の演奏披露	指導	披露	講義
ふりがな	ゆにーくとーん		登録番号	
氏名またはグループ名	ユニークトーン	A	—	20
指導(活動)内容	・音楽の演奏披露			
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	・中本牧コミュニティハウスにて定期演奏会開催(お座敷ライブ) ・保育園、幼稚園、ケアプラザなどで演奏披露 ・活動歴 10 年超			
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】

お座敷ライブ

定員:50 人 所要時間:90 分

・ママたち、パパたち、子どもたちによるバンド演奏で
ジャズ、クラシック、唱歌をお客様と共に歌って踊って楽しむプログラム

・ピアノ、鍵盤ハーモニカ、バイオリン、チェロ、クラリネット、
オーボエ、トランペット、フルート、サックス、アルトホルン、
トロンボーン、ドラム、パーカッションなど、様々な楽器で
バンド演奏します

・持ち曲多数



【街の先生からひとこと】

ご要望により人数、楽器編成など、臨機応変に対応可能です。ご相談ください。

指導(活動)分野	歌(音楽)	指導	披露	講義	
ふりがな	ちいさいたね	登録番号			
氏名またはグループ名	小さい種	A - 21			
指導(活動)内容	•簡単なストレッチ、発声練習をしてから、歌をうたう •ピアノに合わせて懐かしい童謡や唱歌などを歌う				
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	•戸塚区、町田市などで地域施設や街のお祭りなどでミニコンサート •デイサービス、介護施設を訪問してコンサートを行い利用者と交流 •他のグループと一緒にコラボコンサート				
経 費	•指導(活動)料 5,000 円 •材料費 コピーデザインなど •交通費 実費				

【プログラムの一例】

声を出して歌って元気になりましょう

定員:10人 所要時間:60分

- ① ストレッチ
(身体をほぐし声が出やすいリラックスした状態になります)
- ② 呼吸法、誤嚥予防の体操など
- ③ 実際に声を出して発声練習
- ④ 季節に合った歌(童謡や唱歌、フォークソングなど)を歌う

・持ち物:飲み物

・服装:動きやすい服装



【街の先生からひとこと】

元気の秘訣は歌うこと。笑うこと。みんなで楽しい時間を共有し元気に過ごしましょう。

指導(活動)分野	ウクレレ演奏・歌の指導	指導	披露	講義
ふりがな	まいける みかみ	登録番号		
氏名またはグループ名	マイケル ミカミ	A - 22		
指導(活動)内容	ウクレレ演奏(ハワイアン・タヒチアン・和製ハワイアン) Hula Haole の歌と演奏			
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
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市永田地区センター「ハレアカラウクレレサークル」講師 ・音楽グループ「東京ハワイコールズ」での演奏活動 ・ウクレレ教室講師			
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】

ウクレレの演奏と歌の指導

定員:10人 所要時間:90分

- ① 持ち方・弾き方・コードの押さえ方
- ② ストロークとリズムなど
- ③ ハワイアン楽曲の体験、演奏と歌唱
- ④ アンサンブル、バンド活動



曲目例

- ・ハワイアン Hula ソング
『カウルヘヒ オケカイ』『ヘアロハノ オ ホノルル』
- ・ハオレソング
『Blue Hawaii』『In Your Hawaiian Way』
- ・タヒチアン 『Tiare Tahiti』『マヌレレナバカ』



【街の先生からひとこと】

ウクレレの演奏をしながらハワイアンを歌ってみましょう。
仲間と一緒に演奏すると楽しいですよ。

指導(活動)分野	イタリア語	指導	披露	講義
ふりがな	さくらこ		登録番号	
氏名またはグループ名	Sakurako		B - 4	
指導(活動)内容	・イタリア語講座 イタリア語の会話 文字の読み書き イタリアの歌を聴く イタリアについての話			
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	・オンラインでイタリア語指導歴9年以上 ・イタリア語検定2級(CILS B2)			
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】

はじめてのイタリア語

定員:10人 所要時間:60分

- ① 挨拶・自己紹介
- ② 発音練習
- ③ 文章を読み・書き(穴埋め問題あり)
- ④ 文法
- ⑤ 宿題(必要な方のみ)

・定員や所要時間はご相談に応じます



【街の先生からひとこと】

イタリアのミラノに8年間住んでいました。イタリアのネイティブが使う表現やアクセント、イタリアの旅に役立つ情報を伝えします。イタリアのレストランで気軽にお食事オーダーしてみませんか？

指導(活動)分野	英会話	指導	披露	講義
ふりがな	あーるけー いんぐりっしゅすたじお	登録番号		
氏名またはグループ名	RK イングリッシュスタジオ	B	—	5
指導(活動)内容	・英会話レッスン、歌、ゲームなどを取り入れながら、英語によるコミュニケーションを楽しむ			
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
				どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・J-SHINE(小学校英語教育推進協議会)上級資格 ・英語アドバイザーとして10年間勤務 ・現在大学非常勤講師として勤務			
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】

Let's learn English for Communication! 定員:10~15人 所要時間:60分

- ① 「Greetings(あいさつ)」
- ② 「Self-introduction(自己紹介)」
- ③ 「Ice Breaking アイスブレーキング(参加者の緊張をほぐす)」
- ④ 「Today's Topic(本日の話題)」

Getting familiar with the target sentences

本日のトピックで話すための基本文に慣れ親しむ

Talking to each other using the target sentences

慣れ親しんだ基本文を使い、楽しく会話する

Learn how to communicate more

会話がうまくつながっていくためのテクニックを知る

- ⑤ 「Wrap up(まとめ)」



・英語の文字と音の間の規則を知る Phonics(フォニックス)を学んだり、歌を歌うこともあります。

【街の先生からひとこと】

コミュニケーションはとにかく話すこと！ 間違いを恐れず、非言語コミュニケーション(ジェスチャーや顔の表情などの言語以外のコミュニケーション方法)を駆使しながら、自分の伝えたいことを伝えましょう！ レッスンは基本 Only English(英語だけ)で行いますが、私は Only English 指導法をしっかりと学んできていますので、初心者の方でも安心してレッスンに参加できると思います。

指導(活動)分野	メディカルアロマテラピー	<input checked="" type="radio"/> 指導 <input type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 講義
ふりがな	ぐりーん どろっぷす	登録番号
氏名またはグループ名	Green Drops	C - 44
指導(活動)内容	・メディカルアロマテラピー入門、アロマクラフト作り ・精油の使い方、選び方からさまざまな精油の活用法までのご紹介	
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	<input type="radio"/> 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	<input type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・ナード・アロマテラピー協会インストラクター(2022年～) ・yuica 日本産精油スペシャリスト ・生活クラブ23区みなみ「虫除けスプレーを作ろう」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】

「アロマテラピー入門～精油の選び方・使い方」 定員:12人 所要時間:90分

- ① アロマテラピーって？
- ② 精油(エッセンシャルオイル)って？？
- ③ 代表的な精油の種類～テイスティングしてみよう
- ④ アロマクラフトを作ってみよう
(アロマスプレー、アロマデュフューザー用ブレンドオイル、虫除けスプレー など)

「メディカルアロマ入門」

- ・アロマテラピーで日々の困ったを改善



「アロマテラピーでスキンケア」

- ・アロマテラピーを取り入れて手作りのスキンケア用アロマクラフトを作ってみよう
(保湿ローション、ビューティーオイル、アイジェル、ネイルオイル など)

「どんな精油がおすすめ？」

- ・ヒポクラテスの体質診断

【街の先生からひとこと】

アロマテラピーに挑戦してみたい方、精油を買って使ってみたいけれど、どれを選んだら良いのか分からない方、イチから一緒に学びましょう。

皆様の QOL(クオリティ・オブ・ライフ:生活の質)の向上をお手伝い致します。

指導(活動)分野	パントマイム	指導	披露	講義
ふりがな	きえ		登録番号	
氏名またはグループ名	Kie	C	—	45
指導(活動)内容	・パントマイムの披露			
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	・パントマイム歴 25 年 ・野毛・横浜大道芸 1999 年～2017 年 ・スカイツリーオープン記念大道芸 2013 年～2019 年 ・町田大道芸 2007 年～2022 年			
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】

パントマイム披露

定員:応相談 所要時間:30 分 (応相談)

- ① パントマイム 10分
- ② パントマイムのワークショップ 20分

・披露する時間はご相談ください

その他のプログラム

「人形ぶり」

その場で人形のように動きます

「バルーンアート」も少々できます



【街の先生からひとこと】

ケアプラザ、デイサービスで披露しています。

どんな方でもいらしてください。

指導(活動)分野	水墨画	<input checked="" type="radio"/> 指導 <input type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 講義	
ふりがな	なかの あつこ	登録番号	
氏名またはグループ名	中野 淳子	C - 46	
指導(活動)内容	・初めての方も楽しんでいただけるよう筆の持ち方から指導いたします ・水墨画概論を優しく解説、知的好奇心をくすぐるウンチクも交えたお話		
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 <input type="radio"/> 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	・国際墨画会本部師範講師 ・溝の口カルチャークラブ、千代田区障がい者福祉センター、九段生涯学習館サークル講師 ・その他不定期にてワークショップを開催		
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】

初めての水墨画講座「竹を描く」

定員:10人 所要時間:120分

基本の描法を用い時間内に作品を描きあげます

- ①筆の持ち方、調墨について
- ②基本二大描法「藏鋒」「露鋒」の解説と練習
- ③調墨について(3 墨法というグラデーション)
- ④上記基本描法で竹を描きあげる

「最古の墨絵漫画鳥獣戯画を描く」

- ・謎だらけの国宝鳥獣戯画の解説と模写

「水墨画の見方、楽しみ方」

- ・水墨画とはどんな芸術?
- 名画の見どころなどを解説



【街の先生からひとこと】

水墨画の魅力、楽しさを分かち合う仲間を作る事をライフワークに、国内外問わず水墨画の普及、啓発活動をしています。日本の水墨画は近年、世界的にも評価が高く、カッコイイ日本文化として人気があります。国際交流の一環とされたり禅の影響を受けた芸術なのでマインドフルネスとして取り入れられたりと色々な場面で注目されています。ぜひ1人でも多くの方に水墨画の魅力を知っていただきたいです

指導(活動)分野	イラスト指導	指導	披露	講義
ふりがな	こなっこ		登録番号	
氏名またはグループ名	こなっこ	C	—	47
指導(活動)内容	・タブレットのペイントソフトを使用したイラストの指導 ・ポスター・チラシに掲載するイラストの作成			
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
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	・色彩検定2級 ・中区民利用施設のチラシ、パンフレット用イラスト作成多数			
経 費	・指導(活動)料 5000円	・材料費 実費	・交通費 実費	

【プログラムの一例】

かんたん！タブレットでイラストを描こう 定員：10名 所要時間：120分

- ① タブレットのペイントソフトを使用した簡単なイラストを描く
- ② 丸や直線から、植物、建物、人物まで描くポイントを説明

【イラスト例】



【街の先生からひとこと】

はじめまして。こなっこと申します。

イラストは紙とペンがある限り子どもから大人まで誰でも楽しめる趣味だと思っています。

皆様の生活の彩のお手伝いをさせていただければ幸いです。

ポスター・チラシのイラストも描かせていただき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	指導	披露	講義
ふりがな	テラブルー		登録番号	
氏名またはグループ名	terrebleue	C	—	48
指導(活動)内容	・アーティフィシャルフラワー(造花)を使った初心者でも簡単に楽しめる フラワーアレンジ作品の指導			
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
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	・2023年 花色空間Vertuアーティフィシャルフラワー ディプロマ取得コース修了 ・2024年 横浜ハンドメイドマルシェ出店 ・2023~2025年 ワークショップ定期開催			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 1,500 円~(応相談)・交通費 実費			

【プログラムの一例】

フェアリーピンクのフラワーBOXス 定員:10人 所要時間:60分

- ① 花器にオアシスをセットします
- ② お花を茎からカットして、それぞれワイヤーを巻きます
- ③ ガーベラを中心に小花と葉を周りに入れます
- ④ ラフィアでリボンを作ります
- ⑤ リボンを飾って完成

- ・内容、定員、開催場所などご相談に応じます
- ・安心して楽しんでいただけるように準備いたします
- ・男性の方にも大変好評をいただいております



【街の先生からひとこと】

アーティフィシャルフラワーとは「精巧な造花」のことです。水やりが不要で飾る場所を選ばないのも魅力のひとつです。

手頃な価格で映えるお花を使って気軽に楽しめるフラワーアレンジは、学校・職場・施設のレクリエーションにも大変おすすめです。

レッスンを通して皆様とお花の輪がつながっていくことを願っています。

指導(活動)分野	アートを通じて対話をする				指導	<input checked="" type="radio"/> 披露	<input type="radio"/> 講義		
ふりがな	あーとーく				登録番号				
氏名またはグループ名	アートーク				C - 49				
指導(活動)内容	• 絵を見て気づいたことを話して交流する • パステルを使って脳を活性化させ、会話を円滑にする								
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	<input type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	• 対話アート鑑賞会 JEARA 認定講師 • 障がい者施設、看護実習生、企業などにて活動中								
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】

対話型アート鑑賞会と話せる自分にチャレンジ 定員:10人 所要時間:60~90分

- ① 名画を見て「何が起こっているか」話します
感想を話し、それぞれの意見を受けとめて対話します
 - ② パステルを使い自由にえがきます
自分の幸せの色を、自分の言葉で表現します
- ・絵の知識が無くても楽しく参加できます
 ・コミュニケーション力を向上させたい方におすすめです
 ・楽しみながらワークショップを行います



【街の先生からひとこと】

対話を育み相互の意見を交流させ発展させる。観察力・思考力などを向上させる効果があります。
 パステルを使って自由にえがき心のモヤモヤを吹き飛ばし笑顔になろう！

指導(活動)分野	ミャンマー料理	指導	披露	講義
ふりがな	どう きんちー	登録番号		
氏名またはグループ名	ドウ キンチー	D - 15		
指導(活動)内容	・ミャンマー料理の紹介、ミャンマー文化			
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	・なか区民活動センター祭り ミャンマーの踊りと歌披露 ・中区多文化フェスタ参加 ・アジア文化食事会(大使館のチャリティー)参加			
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】

ミャンマー料理

定員:20人 所要時間:120~180分

- ① ミャンマーの紹介と料理の紹介
- ② 説明しながら調理
- ③ 包丁が扱える年齢であれば親子で参加も可能

- ・ミャンマーの鶏カレー
- ・大根のサラダ
- ・まめスープ



【街の先生からひとこと】

おいしいミャンマー料理を皆様と一緒に作って楽しみましょう。

指導(活動)分野	着付け	指導	披露	講義
ふりがな	ぬまさわ みえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	沼澤 三永子	D - 16		
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 ・寝たままの着付け ・学校や企業での着付けならびに講義			
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	・全日本きものコンサルタント ・文化庁後援伝統文化親子教室講師 ・日本フォーマルウエア文化普及協会 コンテスト出場者専属着付け師 ・私立高校カルチャー着付け教室講師 他	・認証福祉車いす着付け師養成講座講師 ・マナードバイザー		どなたでも
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】

着物、浴衣の自装他装講座

定員:1人から 30人まで 所要時間:120分

- ① 補整の仕方
- ② 長襦袢、着物(浴衣)の着方
- ③ 帯の結び方
- ④ 和服での所作



「ひとりで着物や浴衣が着られる着付け講座」
・学校の教室や公共施設など、ご指定の場所で開催可

- 「車いすに座ったまま・寝たまま着付け」
- 「納涼祭り、学園祭、花火大会の浴衣の着付け」
- 「外国人の和服体験」
- 「阿波踊り衣装の着付け」
- 「半幅帯を使った創作花結び」



【街の先生からひとこと】

小中学生と保護者を対象とした「伝統文化親子きもの教室」を中区『野毛地区センター』で開催しています。親子で着物の着付けが無料で学べる講座です。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

指導(活動)分野	薬膳料理	指導	披露	講義
ふりがな	おりーぶきっちん	登録番号		
氏名またはグループ名	オリーブキッチン	D - 17		
指導(活動)内容	・薬膳の知識を取り入れ、身近な食材を使って簡単にできるお料理を作ります			
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	・薬膳フードデザイナー(薬膳スクール FOOD and LIFE 認定) ・料理教室での講師歴20年以上 ・野毛地区センター、マンションパーティールームで年4回お料理教室開催			
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】

夏を元気に過ごすいつもの食材で「おうち薬膳」 定員:12人 所要時間:120分

- ①薬膳のお話
- ②お料理の説明又はデモンストレーション
- ③実習 特別な食材ではなく、旬の野菜などを中心とした料理
- ④会食

メニュー

- ・ゴーヤと豚肉のさっぱり和え
- ・冬瓜と手羽先のスープ
- ・モーモーチャーチャー(マレーシア風プリン)

薬膳以外の料理でも
対応いたします



【街の先生からひとこと】

病気ではないけれどなんとなく体調がすぐれないことはありませんか?

薬膳を食生活に取り入れることで、そんな不調を改善できるかもしれません。

薬膳というと難しそうですが、私達は身近に感じていただくために、特別な食材は使わずいつもの食材で簡単にできて美味しいお料理を提案しています。

私達は3人で活動しています。料理教室での経験を活かし、楽しい会にしたいと思っています。



©YAKUZEN.OLIVEKITCHEN

指導(活動)分野	断捨離®	指導	披露	講義
ふりがな	だんしゃりとれーなー うえだゆみこ	登録番号		
氏名またはグループ名	断捨離®トレーナー 上田ゆみこ	D - 18		
指導(活動)内容	・断捨離講座			
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	・2023年2月よりやましたひでこ公認断捨離トレーナーとして活動中 ・2024年12月より区民活動センターで「断捨離入門講座」開催中			
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】

今日から始める断捨離®入門講座 ～住まいも心もスッキリ～

定員:20人 所要時間:90分

- ① 講師の断捨離ビフォーアフター
- ② 断捨離って何？
- ③ 断捨離のコツ
- ④ それぞれの断捨離宣言



- ・上記のような一般向け講座の他、子育てママ向け、親子向け等、ご要望に応じて対応可



【街の先生からひとこと】

「断捨離に興味はあるけれど、どこから始めればいいか分からない」「家が片づかなくて困っている」そんなあなたに、断捨離を分かりやすくお伝えします。

家がスッキリしたら、心もスッキリ！人生がもっと楽しくなる！まずは最初の一歩を踏み出してみませんか？ブログもご覧ください→<https://ameblo.jp/uentz/>

指導(活動)分野	デジカメ・スマホ	指導	披露	講義
ふりがな	くろだ こうじ	登録番号		
氏名またはグループ名	黒田 耕治	E - 5		
指導(活動)内容	・カメラ、スマートフォンでの写真の撮り方 ・撮影した写真の加工 ・楽しみ方 ・スマホの使い方			
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	・藤棚地域ケアプラザで写真講座、麦田清風荘「趣味の講座」を指導 ・南区中村地域ケアプラザ、城郷小机地区センターでスマホ講座を指導 ・日本写真講師協会認定フォトインストラクター・当センター動画講座指導			
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】

わくわくフォト

定員:応相談 所要時間:60 分～

- ① カメラやスマホの使い方、写真の撮り方などの講義
- ② 作品講評を希望する参加者の作品を講評
- ③ 横浜近郊へのフォトウォークの開催



「講義を聞いたら撮ってみよう！写真講座」

- ① カメラやスマホの使い方、写真の撮り方などの講義
 - ② 参加者みんなで街に出て撮影
 - ③ 撮影した写真をセレクトして講評
- ・作品講評は別の日になることもあります



- ・まち歩き団体とのフォトウォークを共催するなど、他ジャンル団体とのコラボレーション活動も開催しています

【街の先生からひとこと】

スマホが一般的になったおかげで、誰でも簡単に写真が撮れる今だからこそ、その人の持つ個性が生きるような写真が撮れるように、指導しています。

ただ学ぶだけではなく、写真と一緒に楽しむ、そんな仲間作りの一助になればと思っています。

指導(活動)分野	デザイン指導	指導	披露	講義
ふりがな	あすか	登録番号		
氏名またはグループ名	asuka	E - 6		
指導(活動)内容	・PCを使った、チラシ、名刺、HPなどの作成方法の指導とアドバイス ・SNSの活用方法、ネットショップでの販売方法などの指導とアドバイス			
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	・企業でチラシやポスター、ホームページ、ネットショッピングサイトなどの制作の仕事(20年) ・アートイベントの実行委員としてボランティア活動の傍ら、ハンドメイド作家さんやイベントのチラシ作成、SNSへの投稿サポート			
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】

チラシ・ポスターを作つてみよう

定員:5人 所要時間:60~120分

- ① 無料のアプリをインストール
インストールされているPCを使用する場合は
インストールの手順について説明
- ② 操作について説明しながら作成
- ③ 色の選び方や、文字のバランス・レイアウトなどを
アドバイス

「ホームページを作つてみよう」
「ネットショップを作つてみよう」



【街の先生からひとこと】

チラシやお知らせなどの印刷物やデジタルツールを使って、情報発信をする機会があると思います。そんなときの困りごとをお手伝いします。
ご希望のツールでの作成もお受けしますので、ご相談ください。



ホームページ

指導(活動)分野	パソコンなどのデジタルツールを使った販促物のデザイン				指導	披露	講義		
ふりがな	やまもと やよい				登録番号				
氏名またはグループ名	山本 弥生				E - 7				
指導(活動)内容	・パソコンなどのデジタルツールを使って販促物などを作る方法 ・アプリの使い方、印刷方法、SNS 投稿方法								
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	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	・デザイン歴28年、フリーランス歴 7 年 ・Canva 公式クリエイター3 年 ・地元で個別指導								
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】

Canva×チラシデザイン講座

定員:~10人 所要時間:90 分

- ① Canva とは?
スマホでも使える無料デザインツールを紹介
- ② デザインの基本ルールをやさしく解説(配色・文字配置など)
実例でわかる!チラシのコツ
- ③ 実践ワーク①:チラシ画像を作ってみよう!
テンプレートの選び方・画像や文字の変更方法
- ④ 実践ワーク②:自分らしいデザインにしてみよう!
伝わる見せ方・写真選びのコツ
- ⑤ まとめ・質疑応答・次につながるアドバイス

- ・SNS アップロード方法と手順や制作
 - ・簡単なホームページ
 - ・デザインをオシャレにする方法
- などご相談に応じます。



【街の先生からひとこと】

はじめての方でも安心してご参加いただけるよう、わかりやすく丁寧にお伝えします。

デザインが苦手な方も、楽しく学びながら「伝わる」デザインづくりにチャレンジしてみましょう!

指導(活動)分野	ZUMBA GOLD	<input type="radio"/> 指導 <input type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 講義
ふりがな	くすのき のこ	登録番号
氏名またはグループ名	楠木 のこ	F - 17
指導(活動)内容	•シニア、初心者向けのズンバ(ZUMBA GOLD)の指導 •椅子に座って行うズンバの指導	
対象者の程度	<input 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	<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	•JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)BASIC1、取得 •AFAA 認定ライセンス FDEC 取得 •横浜市内の地区センター、ケアプラザ、コミュニティハウスでの指導	
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】

ズンバゴールド(スタンディング)

定員:10~15人 所要時間:60分

- ① ラテン系の音楽を使いウォーミングアップ 3曲
- ② バランスを整える 1曲
- ③ クールダウン(ストレッチ)1曲

「椅子に座ってズンバゴールド」

- ① ラテン系の音楽を使いウォーミングアップ 2曲
- ② クールダウン(ストレッチ)1曲



【街の先生からひとこと】

覚えなくてもよい、間違えても大丈夫。

できる、できないではなく、音楽を聴いて楽しみながら体を動かしましょう。

指導(活動)分野	太極拳	指導	披露	講義
ふりがな	さの みえこ	登録番号		
氏名またはグループ名	佐野 三重子	F - 18		
指導(活動)内容	・気功健康法と二十四式太極拳を指導いたします。			
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 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	・楊名時八段錦、太極拳歴 22 年、日本健康太極拳協会師範。 ・2018 年より横浜市技能文化会館の講座で指導			
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】

健康太極拳

定員:15 人 所要時間:90 分

- ①太極拳による健康効果について紹介
- ②立禅、甩手
- ③八段錦前半(1 段~4 段)
- ④二十四式演舞
- ⑤部分稽古(稽古要諦)
- ⑥二十四式演舞
- ⑦八段錦後半(5 段~8 段)
- ⑧立禅、甩手

・初心者の方にも動きやすいよう、ゆっくり指導をしています。



【街の先生からひとこと】

太極拳でとても大切にしている事は、心・息・動の3つです。

それは無心になり、深い複式呼吸を行い、柔らかな動きを連動することです。

正しい姿勢で深い呼吸が行われると、自律神経が整い免疫力がアップします。また、片足ずつの重心移動による筋力・骨量の増加、バランス機能を高め転倒防止効果などがあります。

指導(活動)分野	ヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	あみ		登録番号	
氏名またはグループ名	Ami	F	—	19
指導(活動)内容	・ヨガの呼吸・ポーズを行い、心も体もリフレッシュします			
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	・ヨガ歴20年 全米ヨガアライアンス RYT200 ・初心者～長年のヨガ愛好者まで、ヨガサークル・オンライン・個別で指導 ・デスクワークの方やシニア世代向けの椅子ヨガ・ストレッチレッスン ・健康経営セミナー開催			
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】

イスヨガ

定員:20人 所要時間:30分

- ① ウオーミングアップで身体を丁寧にほぐし自身の状態を確認
- ② ゆったりとした大きな呼吸をおこない、姿勢を整える
- ③ 呼吸に合わせて、首、肩、腕、腰、足を動かす
- ④ 心身ともにリフレッシュしたヨガ後の爽快感を味わう

それぞれの体調に合わせてポーズの強度を調整できます

普段着で行えます

足元はスニーカーでも靴下でも、素足でも大丈夫です

・「肩こり解消」や「自律神経を整える」プログラムもあります



【街の先生からひとこと】

ヨガは呼吸に導かれながら気持ちよく体を動かします。

周りの人や昨日の自分と比べずに、今の自分自身に向き合い、心も体もリフレッシュしましょう。

レッスンの後は晴れやかな爽快感に包まれている、そんなひと時をご一緒に過ごすのを楽しみにしています。

指導(活動)分野	ヨガ・陰ヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	さくらこ	登録番号		
氏名またはグループ名	Sakurako	F - 20		
指導(活動)内容	・ヨガ、呼吸法、瞑想			
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	・ヨガスタジオで指導歴2年以上 ・個人陰ヨガリトリート開催 ・陰ヨガ指導者、マタニティヨガ指導者、全米ヨガアライアンス RYT200			
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 　・材料費 コピ一代(座学時) 　・交通費 実費			

【プログラムの一例】

陰ヨガで立ち止まる時間・空間を

定員:15~30人 所要時間:60~90分

- ① 簡単な陰ヨガの説明
- ② ウォーミングアップ
- ③ じっくりその場に留まるポーズで自分を静観する時間・空間を
- ④ ゆったりおやすみ時間

・ヨガ、陰ヨガ、経路ヨガ、マタニティヨガ、パワーヨガ、骨盤均整ヨガ、睡眠ヨガの指導ができます



「陰ヨガ座学」

「ヨガ哲学を日常でも活かしてみよう」
 「はじめてのアーサナ(ヨガ)」など

・定員や所要時間はご相談に応じます



【街の先生からひとこと】

普段、ふと立ち止まって自分を静観することはありますか？自分自身に既に備わっているココロやカラダをじっくり観察してあげましょう。自分を大切に扱うことで、自分自身の周りの環境とも過ごしやすくなります。ヨガがはじめての方も気軽に楽しめるようなレッスンもありますし、ヨガをもっと深めたい方向けレッスンや座学もご用意しています。

指導(活動)分野	カネフラ(男性フラダンス)	指導	披露	講義
ふりがな	か あーいな まーらまらま	登録番号		
氏名またはグループ名	カ アーイナ マーラマラマ	F - 21		
指導(活動)内容	・基本ステップから指導します			
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	どなたでも			
資格・指導の経験・活動歴	・指導歴10年 ・鎌倉ビーチフェスタ参加 ・みなとみらいワールドポーターズハワイ Fes など参加			
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】

初めてのカネフラ

定員:5人 所要時間:90分

- ① ストレッチ
- ② 基本ステップの説明、練習
- ③ 簡単な曲を使ってフラダンスを実施

・持ち物:動きやすい服装(Tシャツ、短パン等)
 ・年齢、レベルに合わせてプログラムを作ります



【街の先生からひとこと】

男性だけのフラダンスは珍しいかもしれません。笑顔で楽しく元気に踊ります。足腰のトレーニングにもなりますよ！

指導(活動)分野	日本舞踊・盆踊り				指導	披露	講義		
ふりがな	たかちよ あき				登録番号				
氏名またはグループ名	高千代 晃				F - 22				
指導(活動)内容	・日本の伝統文化(日本舞踊、盆踊り、着付、和化粧など)を気軽に体験できる指導								
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	<ul style="list-style-type: none"> ・日本舞踊(古典舞踊)の師範 ・横浜市役所、地区センター、ケアプラザ、イベントなどで指導、披露 ・北仲キヤナルパーク盆踊り立ち上げ支援、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】

「踊りで日本文化を体験してみよう」

定員:10人 所要時間:60~90分

- ① 日本文化の簡単な講習
- ② 浴衣、着物などの着付を体験
- ③ 盆踊りや日本舞踊を踊る

- ・日本人のみならず外国の方向けにも対応しています
- ・浴衣一式、有料で貸出可能です
- ・プログラムの内容は参加される方に応じアレンジ可能です



【街の先生からひとこと】

日本の伝統文化を気軽に楽しんで体験してもらうよう心がけています。初心者、経験者、外国の方、どなたでも大歓迎です。様々なプログラムをご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。

<https://jtcs-japan.localinfo.jp/>

みんなで日本の伝統文化を楽しみましょう！

指導(活動)分野	盆踊り	指導	披露	講義
ふりがな	せき だいき		登録番号	
氏名またはグループ名	関 大輝		F - 23	
指導(活動)内容	・横浜の盆踊り唄や日本各地の民謡にのせて輪になって踊ります 手軽に楽しめるレクリエーションです			
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	・横浜市民踊協会 理事、観月流 師範 ・日本民踊、新舞踊協会公認指導者 ・野毛地区センター「みなど会」主宰			
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】

中区、西区、南区音頭でめぐる横浜のまち

定員:40人 所要時間:60分(休憩含む)

- ① 盆踊りの曲に合わせて振り付けを練習(2曲)
- ② 盆踊りを踊る

・曲目例

『音頭 横濱歌絵巻』

『中区みなど音頭』

『野毛の山』

『西区音頭』

『南区音頭』

『花博音頭 2027 横浜花博花だより』他

・うちわを使用する場合は事前にお知らせします

・浴衣や着物で踊ると一層楽しめますがお洋服で結構です



【街の先生からひとこと】

振り付けはシンプルすぐに覚えられるものばかり。輪になって踊るうちに自然と楽しめます。

曲目や曲数はご要望に応じて提案させていただきます。毎年発表される(公財)日本伝統文化振興財団の新譜「令和おどり」や「ダンシング・ヒーロー」をはじめ横浜ならではの新曲、花博音頭「2027 横浜花博花だより」も講習できます。踊りの魅力を感じていただく機会となれば幸いです。

指導(活動)分野	終活セミナー	指導	披露	講義
ふりがな	まだ あきら		登録番号	
氏名またはグループ名	増田 晃		G - 19	
指導(活動)内容	「横浜で一番わかりやすい終活セミナー！」をモットーに、正しい遺言書のつくりかたなど、ポイントをおさえた内容で講義します			
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	・行政書士 ・デジタル推進委員(デジタル庁任命) ・横浜市内の公共施設で「心やすらぐ終活セミナー」毎月開催中			
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】

心やすらぐ終活セミナー

定員:20人 所要時間:60分×4回

- 1回目 終活の全体イメージと相続について
- 2回目 生前贈与と税金のお話
- 3回目 正しい遺言書のつくりかた
- 4回目 おひとりさまと成年後見制度
- ・全4回コースを受講することで、基本的で必要十分な情報をおさえられます

- ・単独のセミナーも承ります
- ・講義の後で無料相談会も開催いたします
- ・無料相談会は別途 60分程度



【街の先生からひとこと】

横浜市西区および神奈川区のコミュニティハウスや集会所にて、おひとりさま向けの終活セミナーを毎月開催しています。当セミナーでは、遺言書の作成方法やトラブルにならない相続の手続き、成年後見制度について「横浜で一番わかりやすいセミナー」をモットーに、丁寧にお話させていただきます。受講生からは「ゆっくりわかり易く説明していただき理解できました」「わかりやすいお話と資料が素晴らしい」と好評をいただいております。ぜひご参加くださいませ。

指導(活動)分野	福祉・健康	指導	披露	講義
ふりがな	かながわふくしさーびすしんこうかい	登録番号		
氏名またはグループ名	公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 フレイル予防チーム	G - 20		
指導(活動)内容	・フレイル予防の実践と講座 ・全国のフレイル予防の紹介			
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	・鎌倉市・三浦市等でフレイル予防教室展開(10年以上) ・上級フレイルトレーナーとして13市町のフレイル政策提言(7年) ・理学療法士、社会福祉士として地域づくり実践(10年)			
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】

実践！フレイル予防

定員:5~50人 所要時間:30~90分

- ① 導入:フレイルとは? 5~10分
- ② 測定:フレイルチェック(簡易チェック) 15分
- ③ 解説:フレイルチェック 5~10分
- ④ 実践:フレイル予防体操 (座位ストレッチ)30分
- ⑤ " (立位筋トレ)10分
- ⑥ " (コグニサイズ)10分
- ⑦ まとめ:フレイル予防には社会参加から地域での取り組み 10分



【街の先生からひとこと】

中区にある団体として、皆様の地区にフレイル予防をお届けしたいと考えております。

正しいフレイルの知識と実践について、県内に普及・啓発している団体ですので、一度お試し頂けましたら、幸いです。

時間帯や曜日については、まずご相談ください。

指導(活動)分野	相続手続き	指導	披露	講義
ふりがな	たしろ たかよし	登録番号		
氏名またはグループ名	田代 貴祥	G - 21		
指導(活動)内容	・相続手続きの基本、自分で行う相続手続きの基本(終活ではありません)			
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	・相続診断士の資格あり ・ほぼ毎日、相続手続きについてのオンラインセミナーを開催 ・2024年からYouTubeなどでも活動			
経 費	・指導(活動)料 なし	・材料費 500円	・交通費 実費	

【プログラムの一例】

初めての相続 DIY 講座

定員:20人 所要時間:45分

- ① なんで相続を DIY するの?
- ② 高齢化社会における相続手続きの現状と課題
- ③ 相続手続きを自分で行う方法とそのメリットを学ぶ
- ④ 具体的な手続き方法や注意点を把握
- ⑤ 実践ワークショップグループで遺産分割協議書を作成など

・ご自分の終活ではなく、家族からの相続の手続についての講座です

・相続相談の専門家ではありませんので、法律に触れる内容は、お答えできません



【街の先生からひとこと】

現在高齢化社会になり人手不足のため、自分で相続が出来る社会が実現出来れば、持続可能な社会の実現が出来るのではないかと思い活動しています。
ぜひ、みなさまのお声掛けをお待ちしています！

指導(活動)分野	手話	指導	披露	講義
ふりがな	むらかみ よしみ	登録番号		
氏名またはグループ名	村上 好美	G - 22		
指導(活動)内容	・手話			
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
資格・指導の経験・活動歴	・オンライン手話教室講師歴 1年 ・手話活動歴 35 年 ・小学校での手話講座			
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】

手話を覚えよう

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① 手話で自己紹介(名前やニックネーム)
- ② 手遊びうたや手話での会話を楽しむ
- ③ 質疑応答

他のプログラム
 「オンライン講座も対応可能です
 (Instagram や公式 LINE で活動中)」



【街の先生からひとこと】

オンラインで手話講座をしています。

小さなお子様の勉強や親子で一緒に受講もできます。

手遊びうたや身近な歌、会話等を楽しむ中から一緒に楽しんで覚えていく手話を楽しいと感じていただき、手話を広めていくきっかけを作りましょう。