

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

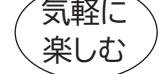
・イベントなどでの着付けボランティアも  
できます



### 【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	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	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/>