

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
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	・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て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』『川の流れるように』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	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	・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					
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	骨格から整える姿勢指導	指導 披露 講義
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)の状態で見える健康観察	
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。

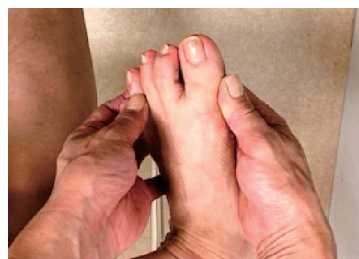
指導(活動)分野	健康・福祉	指導 披露 講義
ふりがな	あしのよろずどころ	登録番号
氏名またはグループ名	足のよろず処	G - 6
指導(活動)内容	・足をポイントとして健康について楽しくお話しします ・介護や、要介護にならないための予防、セルフケアについてお話しします	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・介護支援専門員 ・認知症サポーター ・JTFA 医療フットケアスペシャリスト ・当センターイベントにて出展 ・地区センターにて講座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



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	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	・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チング方法を説明
- 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楽しむ講座です。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	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	・日本睡眠学会、ウェルビーイング学会、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 睡眠とは何が必要?
- ② 自分の睡眠を知る
- ③ 質の良い睡眠をとる 10 の方法
- ④ 入眠ぐっすり体操

- ・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、それを十分に生かすための「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	いそごすイミンひろば	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	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	・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。スマホ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 ・材料費 500 円 ・交通費 実費	

## 【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・認知症サポーター養成講座』  
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	<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 <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input checked="" type="radio"/> 大人 <input checked="" type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・ファイナンシャルプランナー(AFP 認定) ・行政書士 ・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	
経 費	・指導(活動)料 なし ・材料費 配布資料代 100 円 ・交通費 なし	

## 【プログラムの一例】

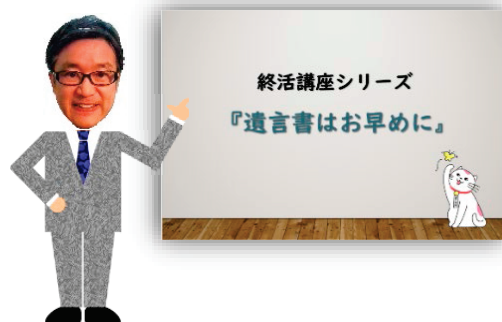
## 「終活講座シリーズ『遺言書はお早めに』」

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よい人とは
- 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	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	・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	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	・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 コピー代(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あ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】

声は年齢と共に低くなります

声にも健康があるのです。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、前向きに考えていける思考をつくる ・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	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	・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ます。フィニッ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。

指導(活動)分野	終活セミナー	指導 披露 講義
ふりがな	ますだ 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
- ・講義の後に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「ゆっくりわかりやす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。

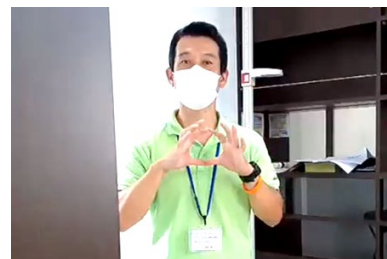
指導(活動)分野	福祉・健康	指導	披露	講義		
ふりがな	かながわふくしーびすしんこうかい	登録番号				
氏名またはグループ名	公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 フレイル予防チーム	G      -      20				
指導(活動)内容	・フレイル予防の実践と講座 ・全国のフレイル予防の紹介					
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず	
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・鎌倉市・三浦市等でフレイル予防教室展開(10年以上) ・上級フレイルトレーナーとして13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 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	・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、家族からなどの相続の手続きについての講座です

・相続相談の士業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ます活動しています。  
ぜひ、みなさまのお声が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	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	・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一緒に作りましょう。