

なかくボランティア人材バンク

なかく 街の先生 ガイド

写真提供 なかく街の先生 黒田耕治

なか区民活動センター

2026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。

●依頼方法

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 なか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)

★依頼内容が具体的に決まっていなくても、お気軽にご相談ください



「なかく街の先生」の情報は、なか区民活動セ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

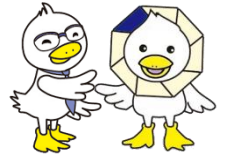
1 相談・依頼

依頼者は、なか区民活動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

相談を受けてなか区民活動センターが、「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。

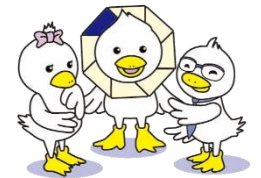


3 紹介

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。

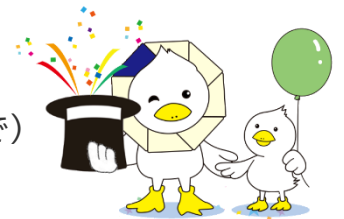
4 連絡・打合せ

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)・・・ なか区民活動センターの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『実施決定書』に「実施決定内容」を記入し、なか区民活動センターにご提出ください。(メール・FAX・郵送・窓口で)

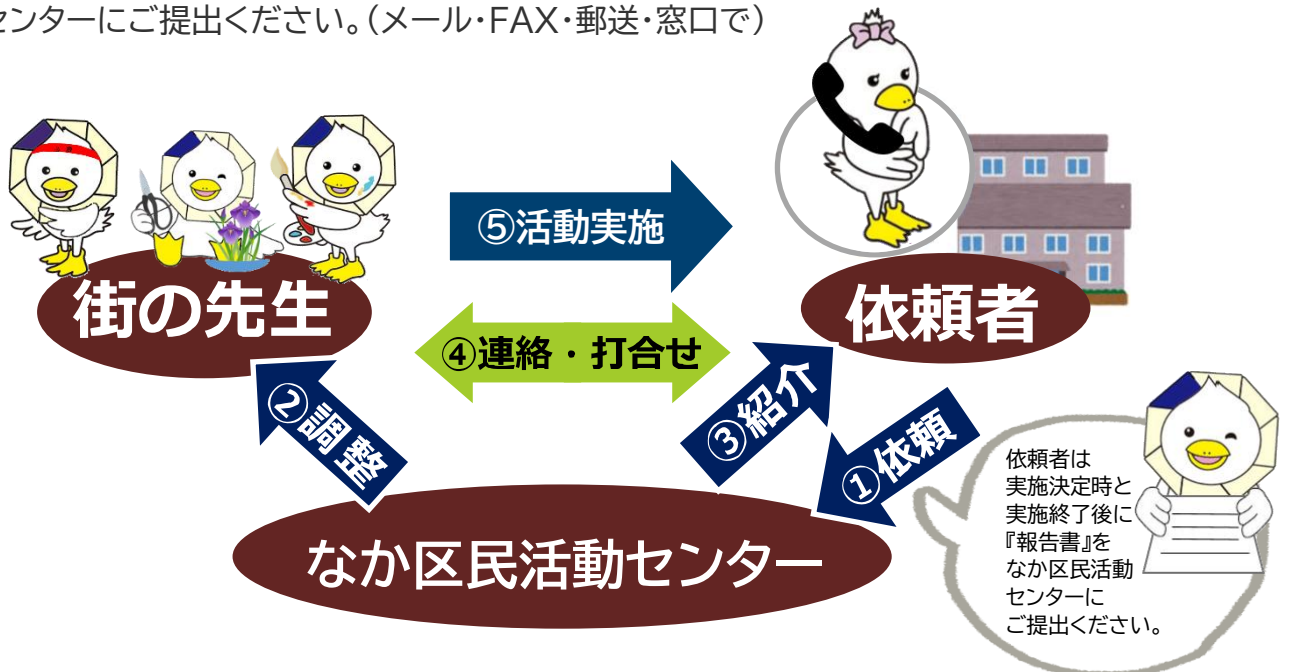


5 活動実施

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『実施報告書』に「報告内容」を記入し、なか区民活動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」の 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。

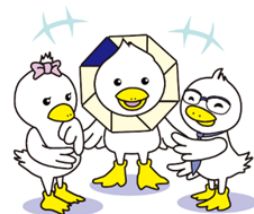
講座の講師

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



影絵の上演
本牧影絵座



“終活”に関する講座
佐々木 巖



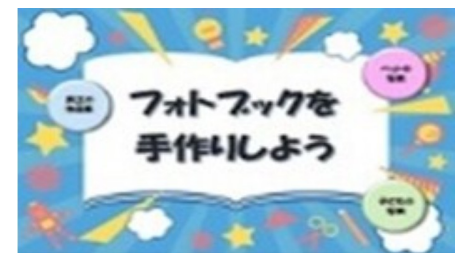
正宗太極拳
全日本柔拳連盟横浜支部 坂本 春之



水墨画
満 柏



朗読と朗読劇
NPO法人 声物園



絵画と工作
風のアトリエ 髭白 良子



ピラティス・パレトン
Sayuri (さゆり)



ヨガ
清水 恵糸

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
ウクレレ演奏・歌の指導	6
音楽でリラックス	7
歌の伴奏とフルート演奏	8
ギター演奏・指導	9
端唄・俗曲 三味線	10
津軽三味線	11
音楽の演奏披露	12
口笛とピアノのセッション	13
口笛で毎日を楽しむ	14
歌をうたう会	15
コーラス	16
ボイストレーニング	17
歌声トレーニング・詩の朗読	18
歌声サロン	19
影絵の上演	20
朗読と朗読劇	21
パネルシアター	22
演劇と朗読	23
人形劇	24
朗読と音楽	25
落語	26
パントマイム	27

B.多文化共生

	ページ
英会話	28
こども英会話	29
国際交流アドバイザー	30
イタリア語	31

C.美術・工芸

	ページ
フラワーアレンジ	32
フラワーアレンジメント	33
生け花とフラワーアレンジ	34
オランダスタイル フラワーアレンジ	35
フラワーアレンジメント花育	36

	ページ
フラワーアレンジメント	
テーブルコーディネート	37
フラワーデザイン	38~39
リサイクル花器作り	40
押し花	41
テラリウム	42
絵画指導	43
絵画と工作	44~45
トールペイント	46
ゼンタングル®アート	47
アート	48
パステル	49
水彩画	50
水墨画	51~52
童画(絵画・イラスト)手作り絵本製作	53
イラスト指導	54
ぬり絵	55
きりえ	56
げんき絵手紙サロン	57
美術・美術教育	58
カップ・皿への絵付け(ポーセリンアート)	59
手作りアクセサリー(純銀・DECO)	60
アクセサリー作り	61
ぬいぐるみづくり	62
糸かけアート	63
編み物・手芸	64
手編み	65
手芸	66
織・手編	67
ミツロウラップ講座	68
アロマセラピーとメディカルハーブ	69
メディカルアロマセラピー	70
食品サンプル作り	71
ハーブ&Tea・薬膳茶	72
建築	73
石けん作り	74

分野別目次

D. 実用・娯楽

	ページ
横浜の歴史	75
横浜の街案内・歴史講座	76
書道	77
司会とナレーション	78
着付け	79
色彩講座・パーソナルカラー	
カラーコーディネート	80
薬膳料理	81
ワイン	82
ミャンマー料理	83
マジック	84
断捨離®	85
やさしい AI 体験(生活・趣味)	86
脳トレ紙芝居(オリジナル紙芝居)	87

E. 情報技術

	ページ
パソコン・スマホ	88~89
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	90
デザイン指導	91
プログラミング	92
デジカメ・スマホ	93

F. スポーツ・ダンス

	ページ
陸上競技とジョギング	94
フラメンコ	95
カネフラ(男性フラダンス)	96
フラダンス	97~99
ジャズダンス・タップダンス	100
日本舞踊エクササイズ NOSS	101
日本舞踊・盆踊り	102

	ページ
盆踊り	103
簡単からだコンディショニング(運動)	104
ZUMBA GOLD	105
ヨガ	106~108
ヨガ・陰ヨガ・マットピラティス	109
英語でストレッチヨガ	110
ピラティス・バレトン	111
正宗太極拳	112
太極拳	113~114

G. 健康・福祉

	ページ
手話ダンス	115
手話	116
足の健康	117
健康・福祉	118
ひばりエクササイズ	119
MIHO LufLOW	
リンパストレッチ TM	120
福祉・健康	121
セルフお灸	122
わらべうたベビーマッサージ	123
ベビーマッサージ講座	124
ママ友トラブルアドバイス	125
声の健康講座	126
セルフプロデュース	127
シニアを元気にする	
生きがい講座聴衆参加型	128
睡眠改善	129
骨格から整える姿勢指導	130
アドラー哲学・マインドフルネス	131
“終活”に関する講座	
遺言書作成 相続手続き 老後資産	132
はじめての相続	133
お金と特殊詐欺	134

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	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 - 1
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 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 ・老人福祉施設、地区センターなどで演奏活動	
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】

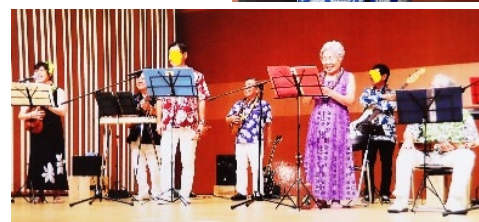
ウクレレの演奏と歌の指導

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
『カウルハヒ 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。
仲間と組んで演奏すると楽しいですよ。

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 - 2		
指導(活動)内容	・ライアー(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

ライアーの形の説明

- ① 身体のをききましょう
- 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	ゆにつく ふじい まゆみ	登録番号
氏名またはグループ名	UNIQUES (藤井 眞弓)	A - 3
指導(活動)内容	・童謡、唱歌の伴奏 ・フルート演奏 ・子供(親子)向け、英語で歌いながら体を動かすリトミック	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ	<input type="radio"/> 初心者向け
対象者の年代	<input type="radio"/> 乳幼児(親子)	<input type="radio"/> 小学生
資格・指導の経験・活動歴	<input type="radio"/> 中高生	
経費	<input type="radio"/> 大人	
	<input type="radio"/> 高齢者	
	<input checked="" type="radio"/> どなたでも	
	・2024年11月なか区民活動センター祭りでの演奏 ・2025年10月デイサービスイベント「フルートと一緒に歌いましょう！」実施	
	<input type="radio"/> 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】

サロンコンサート

定員:特になし 所要時間:30~60分

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・会場の皆様の歌の伴奏(ピアノ) 『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』 他 | <ul style="list-style-type: none"> ・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』 『美女と野獣』 『赤とんぼ』 『川の流れるように』 『上を向いて歩こう』 『少年時代』 『イパネマの娘』 『シェルブールの雨傘』 他 |
|---|---|



【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な、どなた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) お客様と一緒に歌ったり、お客様参加型の演奏などのアレンジも行います。ぜひお気軽にお声かけください！



Instagram



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 - 4		
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	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(必要があれば譜面台持参)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	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 - 5
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	<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	<input 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 <input checked="" type="radio"/> 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 ・福祉施設などで演奏会 ・上大岡のカルチャースクール講師、出張やオンラインなどでの稽古	
経費	・指導(活動)料 5,000円 <input type="checkbox"/> 材料費 なし <input type="checkbox"/> 交通費 実費	

【プログラムの一例】

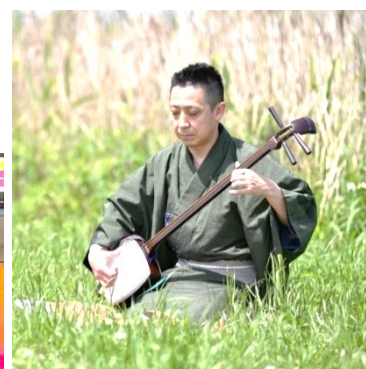
粹な端唄を気軽に楽しみましょう

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・俗曲を一緒に唄ってみましょう
- 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唄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	津軽三味線	指導 披露 講義
ふりがな	くどう たけぞう たけむね	登録番号
氏名またはグループ名	工藤 武蔵・武宗	A - 6
指導(活動)内容	・伝統曲からポピュラー曲まで、津軽三味線の弾き方を分かりやすく レクチャーします	
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	・津軽三味線工藤流、工藤武蔵襲名 ・津軽三味線全国大会・日本一受賞(4回) ・メディアや舞台、国内外にて演奏活動 ・2025年度より横浜を中心に指導	
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】

津軽三味線に触れてみましょう！

定員:5人 所要時間:60分

- ① 楽器に触れる
- ② 伝統楽器の歴史や可能性などを説明
- ③ 実際に弾いてみる
- ④ 演奏

『津軽じょんがら節』 童謡・歌謡曲・ポップスなど

楽器はレンタルします

・披露ミニコンサート
「生音で聞く・感じる 津軽の調べ」



【街の先生からひとこと】

津軽三味線は、今や海外でも親しまれている伝統楽器です。弦楽器でもあり打楽器にもなる
唯一無二の側面をもっています。

伝統でありながら堅苦しさは一切ありません。音楽は「聴くだけ」から「自ら奏で発信できる」時代です。
まずは、身近に感じるところから始めてみませんか。

指導(活動)分野	音楽の演奏披露	指導 <input checked="" type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 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 - 7
指導(活動)内容	・音楽の演奏披露	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> 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 12 年超	
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】

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、サクソ、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	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リーむ	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	・クリスマスコンサート(サンタプロジェクト)他、口笛コンサート ・地域交流会等(各区公園愛護会交流会・福祉団体主催行事等) ・講座・教室(老人福祉センター:開講中、コミュニティハウス:開講中、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】

口笛講座(全4回)

定員:10人 所要時間:90分×4回

- ① 楽しい口笛を知る
- ② コツをつかんで音を楽しむ
- ③ 吹きたい曲を決めて練習
- ④ 一曲完成

・文化祭には受講生全員で披露

「地域や行政の祭り・イベントで披露」

定員:10人~400人

所要時間:30分~90分



【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。

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。

講座終了後には、参加した人たちが自主グループを立ち上げ、現在2団体が楽しく活動しています。

横浜サウンドストリームは、講座終了後も立ち上がった自主グループを応援しています。

指導(活動)分野	口笛で毎日を楽しむ	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ギター伴奏しながら口笛演奏をします 	
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"> ・2011年からギターを自分で弾きながら口笛演奏 ・2022年10月からオンライン口笛講座を開催中 ・2023年6月から山元小学校コミュニティハウスで口笛教室開催中 ・2025年10月米国開催「国際口笛大会」出場 	
経 費	<ul style="list-style-type: none"> ・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】

口笛で音楽を身近に！

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 音を出してみましよう
- ④ 曲に挑戦しましよう

・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よう



【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近に楽しみましよう。



指導(活動)分野	歌をうたう会	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 - 10
指導(活動)内容	・簡単なストレッチ、発声練習をしてから、歌を歌う ・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 ・山元小コミュニティハウスで講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代など ・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】

うまく歌うのではなく、みんなと共同して、歌を歌いその曲を作り上げる楽しさ。
メンバー同士のコミュニケーションにより、楽しい時間を作りたいです。

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 22 年 ・放課後キッズクラブ・Sing smiley・アンサンブル個人レッスンなど指導	
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:30人 所要時間:60分

- ① 身体をゆるめる体操(呼吸法と共に)
- ② 発音やベルカントなどのボイストレーニング
- ③ 歌唱指導(ポピュラー・クラシック他)
- ④ リズムを養うための振り付け

・材料費は楽譜代です



【街の先生からひとこと】

身体を使って歌を楽しむこと。

コーラスを通して人との交流を楽しみ、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	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 - 12
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 22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:20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、メロッド、
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。

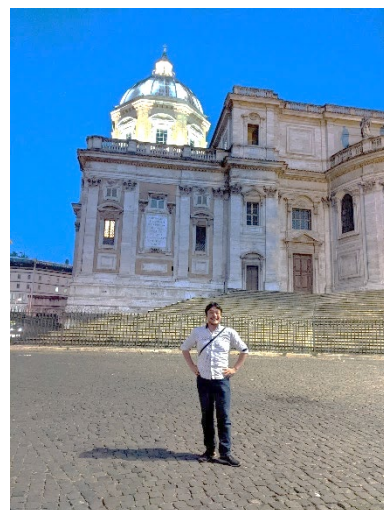
指導(活動)分野	歌声トレーニング・詩の朗読	指導 披露 講義
ふりがな	がいぶ うたごえきょうしつ	登録番号
氏名またはグループ名	GAIB!!!「歌声教室」	A - 13
指導(活動)内容	・発声、呼吸方法を指導 ・詩の朗読と解釈	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・合唱指導 ・声楽個人レッスン ・コンサート開催	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

歌声トレーニング

定員:10人 所要時間:60分

- ① 柔軟体操
- ② ブレスコントロール
- ③ 詩の解釈
- ④ 詩の朗読
- ⑤ 発声練習
- ⑥ 歌唱指導



【街の先生からひとこと】

歌声のトレーニングを通じて心身の健康を育み、
詩の朗読や解釈を通じて豊かな文化的生活を味わおう。



Youtube

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(はーもにかせらぴすと)	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 - 14
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、港南区、西区、磯子区、南区、神奈川区などの街の先生 ・NPO 法人シニア大楽講師 ・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 ・なか区民活動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 コピー代実費 ・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	影絵の上演	指導 <input checked="" type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 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 - 15
指導(活動)内容	・影絵の制作と上演	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> 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、フラワー&グリーンフェスタ、なか区民活動センター祭り等)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】

学校や施設での上演

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
- ・影絵体験コーナー



「クリスマス会」、「お月見会」

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

季節やイベントに合わせてアレンジいたします



【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ご要望に合わせて上演いたします。

劇団のメンバーも随時募集しておりますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

活動の見学も可能です。是非一緒に活動してみませんか。

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 - 16
指導(活動)内容	・朗読の公演や読み聞かせ会、おはなし会などを実施 ・朗読や朗読劇の実演や指導	
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	・朗読劇指導 13年以上 ・おはなし会(こども向け、大人向け) 2025年5、7、9月実施 ・朗読公演 2025年3、10、12月実施	
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】

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4~5作品
- ・原則的には、数名による朗読劇形式で実施



【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	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ぷ たまたまぼこ	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 たまたまぼこ	A - 17
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 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 どんたても	
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 ・子育て支援施設、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

『げんこつ山のたぬきさん』
『どんぐりころころ』『まつぼっくり』
『もしも どんぐりの 帽子がね・・・』
『大きな大根』
『きのこ』
『タヤケコヤケ(ブラックパネル)』



・ブラックパネルシアターは蛍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 23 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 - 18
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	・映画会社に所属して多数のドラマ・映画出演、声優もしています ・現在、毎週多数の FM パーソナリティをしています ・映画監督としての作品が映画祭入選	
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】

声優から学ぶ読み聞かせ

定員： 応相談 所要時間：60 分

- ① 正しい呼吸法を知る
- ② 正しい発声を知る
- ③ 自分の本当の声を知る
- ④ 声を出して読んでみよう



【街の先生からひとこと】

映画会社の東映に所属後、現在は VOICE ドラマの主演や、毎週 FM ラジオのパーソナリティをしています。声優としての実績を活かして指導・披露します。小さなお子さまから大人まで幅広く対応できます。



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 - 19
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 実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

人形劇上演

定員:15人～ 所要時間:20～25分

『トラとつぼのお話』
『こぶとりじいさん』
『金のおの銀のおの』など



【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!!

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 - 20		
指導(活動)内容	・おはなしを音楽と映像と共にお届けします			
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 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	・音楽担当: 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 ・おはなし担当: ナレーター、声優、役者、技術英語翻訳、某航空会社ファーストクラスアテンダント、観光案内での経験あり ・公共施設でのイベント、にぎわい座寄席など出演多数			
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: 50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

・ブルーベルのおはなしかい
『もぐもぐ』(歌あそび)
『とりかえっこ』(おはなし)
『こぶたぬきつねこ』(手遊び)
『せんたくかあちゃん』(おはなし)
『LA ROPA LABO LABO』(歌とダンス)
『14ひきのせんたく』(おはなし)
『1ひきののねずみが』(歌あそび)



【街の先生からひとこと】

年代に応じたプログラム(音楽(楽器・歌)、おはなし、手遊び、科学実験、ダンスなど)を提供できます。英語でのプログラムも可能です。

また、音楽の講座・指導、朗読の講座・指導も承ります。“へえ～”という経験をしていただけたと思います。ご要望にお応えするプログラムをご用意しますので、お気軽にご相談ください。

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 - 21
指導(活動)内容	・ご要望に沿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 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	・素人噺家歴、足かけ20年 ・年間高座回数40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】

〇〇自治会寄席

定員:15人 所要時間:100分

長尺噺「地獄八景」披露



【街の先生からひとこと】

お呼びがかかれればどこへでも 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	パントマイム	指導 <input type="radio"/> 披露 <input checked="" type="radio"/> 講義
ふりがな	きえ	登録番号
氏名またはグループ名	Kie	A - 22
指導(活動)内容	・パントマイムの披露	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> 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

・披露する時間をご相談ください

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	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 - 1
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	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	・大学非常勤講師(2年) ・英会話教室主宰(25年) ・英語アドバイザーとして都内小学校に勤務(10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】

Let's learn English 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 アイスブレイキング(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！ レッソンは基本 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	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 - 2
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	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> 乳幼児(親子) <input checked="" type="radio"/> 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】

クリスマスレッスン(幼児クラス)

定員:6人

所要時間:45分

- ① Greeting & Introduction
はじめのあいさつ、クリスマスの紹介
- ② Vocabulary
フォニックスを使って、クリスマス関連の単語を練習
- ③ Playing Game
覚えた単語でゲーム
- ④ Craft
クリスマスの飾りなどを制作
- ⑤ Story Time & Good bye
絵本読み聞かせ、おわりのあいさつ

・小学生クラスは、基本的に所要時間が60分となります



【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	国際交流アドバイザー	指導 披露 講義
ふりがな	まていで	登録番号
氏名またはグループ名	Matilde	B - 3
指導(活動)内容	・国際交流イベントなどで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	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	・国際交流のグループの代表 40 年間(終了) ・日本語学習のサポート ・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 ・(日本人による)英会話サロンのファシリテーター ・なか区民活動センターと共催の「初心者向け英語講座」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】

楽しい英語

定員:15 人(シニア対象) 所要時間:120 分

前半は、テーブルを使用しないで、お互いの顔が見えるよう車座になって椅子に座る

- ① 挨拶、トピックなどの軽い話題
- ② ウォームアップとして簡単なクイズ、brain energizer (脳トレ)
- ③ 2グループに分かれる(全員が英語を使って誕生月順にグループを作る)
- ④ グループに分かれて Drawing dictation(ドローイング・ディクテーション)
講師の指示通りのものをボードに描く
位置や形状を記述する指示だけで描く
グループで1枚の絵を作り上げる
出来上がった絵をもとに各グループが発表
または、質問文を作り答えてもらう
- ⑤ 後半は座学、簡単な英文講読、英文法の基本を学ぶ



【街の先生からひとこと】

最近、シニアの方々と英語学習をする機会が増えました。シニアの方は元気で明るく活動的で、語学学習に向いています。恥ずかしがらずに大きな声を出す、という語学学習の第一歩が出来ている方が多いのが特徴です。はるか昔、中学、高校の時に学んだ基礎知識を思い出すにつれ、より意欲的に学習に取り組むようになります。英語学習再開のきっかけは、「海外旅行でコミュニケーションの大切さを身をもって知る」という人もいれば「とにかく声を出すことをしてみたい、でもカラオケは好きじゃない」など様々です。

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 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 コピー代 ・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お伝えします。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	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 - 1
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	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 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展 ・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】

季節のフラワーアレンジ

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 花材を茎からカットして、ワイヤーとテープを巻きます
- ③ 花器の正面を決めて花、グリーンを入れます
- ④ 全体のバランスを整えます



- ・内容、定員、開催場所などご相談に応じます
- ・どなたでも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「精巧に作られた造花」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い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繋がっていくことを願っています。

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	すとりべりーふいーるず	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	-	2
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 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	・コミュニティハウスで毎月講座開催 約 30 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 ビニール袋に入れた苔を丸くする
- ② コルクを入れて空間を作る
- ③ 空間に木を入れてテグスで球形に巻く

- ・季節のリース・スワッグ(春、夏、秋、冬)
- ・リボンで作るおひなさま
- ・季節のカード作り
- ・ブリザーブドフラワーでコサージュ・アレンジメント
- ・瓶の中に作るテラリウム



【街の先生からひとこと】

流れゆくうつろいの中で、暮らしの中に季節感を取り入れてみませんか。

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 - 3
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自由に花と向き合う時間を楽しみます ・季節のアレンジ等 	
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・なか区民活動センターイベントに出展 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 1,000~2,000 円 ・交通費 実費 	

【プログラムの一例】

生活に彩りを

定員: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ていただき、バランスやワンランクアップのお花をめざします
- ・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	オランダスタイル フラワーアレンジ	指導	披露	講義
ふりがな	しゃん ふるーりー いずみ ふじい まゆみ	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 藤井 眞弓	C - 4		
指導(活動)内容	・オランダスタイルのフラワーデザイン(生花、プリザーブド、造花)の指導やデモンストレーション、インスタレーション(空間装飾)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
資格・指導の経験・活動歴	・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、根岸教室開催、デイサービスレクリエーション指導 ・山手西洋館外交官の家、ブラフ18番館装花、234番館などで花展開催 ・BEST FLOWER ARRANGEMENT(雑誌)に教室紹介と作品掲載			
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

定員:5~20人 所要時間:60~90分

- ① カップにスポンジをセットする
- ② 花材をスポンジに挿す
- ③ 足元をカバーリングして完成

・材料費が別途かかります

- ・オランダのフラワーデザイン史
- ・絵画に於けるフラワーデザイン
- ・クリスマスリース



【街の先生からひとこと】

オランダやイギリスでも研鑽を積みました。オランダのフラワーデザインは手先を細かく使って脳を活性化します。また、手作りのオーナメントを作ったり、オリジナリティを表現するのがとても楽しいフラワーアレンジです。体験レッスンも承りますので、お気軽にご連絡ください。GREEN×EXPO2027 にブース出展します！(2027/4/3~4/11)



Instagram

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 - 5		
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
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	・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人ずつ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 - 6
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	フラワーデザイン	指導 披露 講義
ふりがな	はなこうぼう ようこ こづか	登録番号
氏名またはグループ名	花工房 Yoko Kozuka	C - 7
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) ・ロスフラワーへの取り組みと花育活動(GREEN×EXPO PR活動)	
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	・池坊華道家元准教授・エコフラワーアドバイザー・フラワーデコレーター1級認定校・ハートフルズデザイン花テディベア®ピンク会員・漆喰の花 LACOTTA 認定講師・やわらか花かんむり正規インストラクター・ロスフラワープロジェクトイベント・花育活動・UNESCO 出展(国際平和美術展)	
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: 30~120分

「子ども向け花遊び体験」

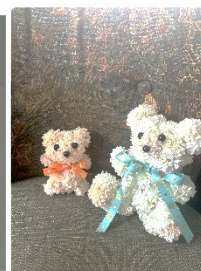
「コサージュや髪飾り作り」

「クリスマスリース」「しめ飾り」

「花育」

「生け花体験」

- ・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】

花のある優しい暮らしをご提案いたします。

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。



HP



Instagram

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 - 8
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	<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	<input type="radio"/> 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 <input type="radio"/> 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 ・なか区民活動センター「花と緑の作品展」出展	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 1,000 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】

四季折々のお花を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	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 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	・2022年 なか区民活動センター「街の先生ガイド発行記念」作品出展 ・2023、2024年なか区民活動センター「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、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よう。

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	・押し花小物の作成 ・押し花額の作成	
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	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	・ふしぎな花倶楽部(日本ヴォーグ社)インストラクター31年 ・区の施設で夏休みの子ども向け講座、なか区民活動センター祭ミニ講座 ・旭区でのサークル活動23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 600~700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
 - ・押し花せっけん
 - ・押し花万華鏡
- など15分程度で作れるワークにアレンジすることもできます



【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	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	・指導歴8年 ・象の鼻テラスのぞうさんマルシェ、ヨコハマハンドメイドマルシェ、住宅展示場、地区センター、カルチャースクールなど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、自分でたくさんの作品を作り、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ってみませんか？

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 - 12
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	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】

淡彩スケッチー風景

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	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 - 13
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	・2008年より子ども向けの造形教室、大人向けの造形教室、スケッチ講座など指導 ・中区多文化フェスタ、夏休み工作ワークショップ、なか区民活動センターイベント	
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】

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がり



【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



Instagram



YouTube

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 - 14
指導(活動)内容	・絵画(水彩・色鉛筆・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	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・オリジナルぬりえ講座(野毛山・金沢文庫・菊名) ・小学校へ出張講座 学校～依頼、よりみちアート ・なか区民活動センターよろずアップ企画・他ワークショップで水彩を開催	
経費	・指導(活動)料 5,000 円(応相談) ・材料費 応相談 ・交通費 応相談	

【プログラムの一例】

水彩でアートをはじめよう 全12回

定員:12~20人 所要時間:120分×12回

- 第1回 画材の説明 オリエンテーリング
- 第2回 くだものとストライプの布による遠近法
- 第3回 重色によるグラデーションと平塗りの練習
- 第4回 私だけの色環図鑑 四季の緑の作り方
- 第5回 白いモチーフは絵の具の白を使いません
- 第6回 Xmasのモチーフ
- 第7回 お正月のモチーフ
- 第8回 布と缶と瓶と
- 第9回 不思議な筆マジック
- 第10回 卒業制作
- 第11回 卒業制作の続きと展示
- 第12回 講評とみんなでクロッキー



老人クラブ 晴嵐かなざわ 趣味の講座より

【街の先生からひとこと】

絵を描くことは、いつでも、いくつになっても始めたいときがスタートです。
 単発のワークショップもしています。ながいお付き合いの方は30年以上になります。
 公募展やコンクールで受賞者多数です。
 水彩をはじめアートで生活や心を豊かにしていただくことを目指しています。
 お会いしたみなさんにアートが好きになっていただけるよう願って活動しています。

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 - 15
指導(活動)内容	・白木に色を塗り、図案を転写、葉・花などを描きます	
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 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 ・幼稚園教諭、保育資格 ・西区岩井原中学校で体験講座、野毛地区センター講師 ・西区、中区、南区で街の先生としてイベントなどに参加	
経費	・指導(活動)料 2,500円 ・材料費 500円～ ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

びんにペイント

定員:10人 所要時間:120分

- ① びんの内側に図案をいれる
- ② 筆に絵の具をとり、びんの上から絵を描く
- ③ ふたも下塗りしてあるので好きな絵、模様を描く



【街の先生からひとこと】

小物から大きな家具まで、いろいろな素材に描くことができます。
ガラス、缶、びん、布、白木、皮、プラスチックなど、夢が広がります。

指導(活動)分野	ゼンタングル®アート		指導	披露	講義
ふりがな	やまだ すみこ		登録番号		
氏名またはグループ名	やまだ すみこ		C - 16		
指導(活動)内容	・簡単なパターンを繰り返し描くパターンアート				
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	・2018年ゼンタングル®認定講師資格取得 ・毎月カルチャーセンターで講座開催 ・産業カウンセラー ・傾聴心理カウンセラー				
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】

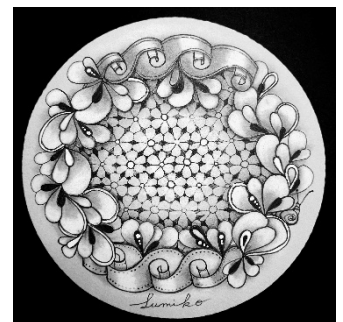
ゼンタングル®入門編

定員:10人 所要時間:120~150分

- ① ゼンタングル®基本の一枚
- ・ゼンタングル®の代表的なパターンの紹介
 - ・ゼンタングル®の基本の描き方

「楽しむゼンタングル®基礎クラス」

- ① パターンに慣れよう
- ・パターンの紹介と組み合わせ
- ② 違いを楽しもう
- ・決められた枠組み、紙の形、紙の色の違い



【街の先生からひとこと】

パターンをくり返し描く、その過程を大切に楽しむゼンタングル®アート。
 集中することで心が落ち着き、絵が苦手だと思っている方も素敵な作品に仕上がります。

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 - 17
指導(活動)内容	・パステルシャインアート体験 ・バルーンアート ・モールでかわいいマスコット作り	
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	<input 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	<input checked="" type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市内を中心に活動中 ・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) ・なか区民活動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

定員:5人 所要時間:30~60分

パステルを削りコットンで描いていきます
 初めての方でもステキにかわいいアートが描けます
 3才~大人までできます



「みんなで作ろう!バルーンアート」

定員:10~200人

・一人ひとりにも作品を作ります

「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	パステル	指導 披露 講義
ふりがな	ぱすてるんるん	登録番号
氏名またはグループ名	パステルンルン	C - 18
指導(活動)内容	・絵を描くのが苦手な初心者の方でも、パステルを使ったステキな作品が制作できます	
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 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	・障がい者、精神保健福祉実習生、看護実習生が参加のワークショップ ・2024年度企業で指導 ・2022年10月より合計100名以上が参加	
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】

パステルでうちわ作り

定員:10人 所要時間:30~60分

- ① 画用紙を丸く切り抜く
- ② 切り抜いた画用紙に粉にしたパステルを塗る
- ③ パステルを塗った画用紙の上に特別な作業をする
- ④ ラミネートして完成

・A4サイズの作品としてラミネートせずに額縁に入れることも可能



【街の先生からひとこと】

参加者より、「パステルを粉にして塗る作業は楽しい」、「絵が描けなくても全く問題ないですね」との声がありました。

楽しみながら作品を制作しちゃおう！！

詳しくは HP <https://kamishibaitommy.jimdofree.com>



HP

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 - 19
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10年以上指導 ・旭区アトリエでボタニカル・植物画の指導 ・なか区民活動センター登録団体「本牧スケッチ会」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	

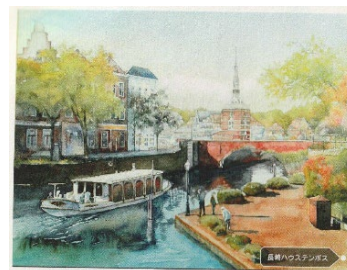
【プログラムの一例】

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指導
- 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
- ④ カレンダー、画集に作品を利用した応用作業も指導

持ち物:水彩画紙、透明水彩、道具一式
 テーマの写真などはその都度相談



【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	水墨画	指導 披露 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 - 20
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 ・講義では、水墨画概論・名画解説など知的好奇心をくすぐる話をします	
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 <input type="radio"/> レベル問わず	
対象者の年代	<input 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 <input type="radio"/> 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、よみうりカルチャー恵比寿、九段生涯学習館サークル講師ほか ・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 竹を描く

定員:10人 所要時間:120分

基本描法を用い時間内に作品を描きあげます

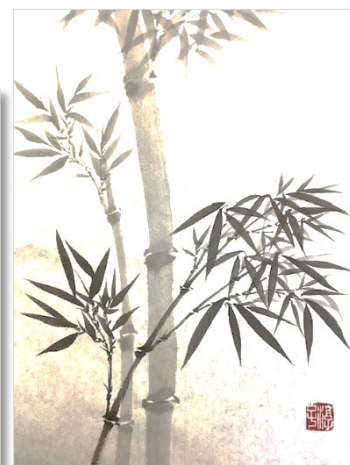
- ① 筆の持ち方、調墨について
- ② 基本の二大描法「蔵鋒」「露鋒」の運筆法
- ③ 上記基本描法で竹を描きあげる

「国宝鳥獣戯画にチャレンジ」

・謎だらけの鳥獣戯画の解説と模写

「水墨画名画の見方、楽しみ方」

・雪舟、等伯、若冲 名画の見どころを説明



【街の先生からひとこと】

水墨画のすばら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として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	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 - 21
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 ・寿交流センター、中本牧コミュニティハウスで水墨画講座の指導 ・なか区民活動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:90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」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	童画(絵画・イラスト) 手作り絵本製作	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	・絵本についての学習、製本、イラストの実技 ・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 ・童画展、手作り絵本展の開催 ・講師はイラストレーターのながしまよいち氏	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通費 実費	

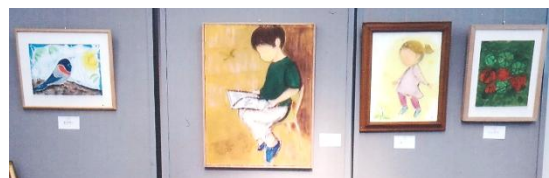
【プログラムの一例】

親子で楽しむ絵本作り

定員:10人 所要時間:120~180分

・お子さんの描いた絵やカードを絵本にしてみましょう

- 「豆本作り」
- 「オリジナルカード作り」
- 「季節ごとのカードを作り」
- 「童画を描いてみよう」



【街の先生からひとこと】

世界にたった1つの絵本を手作りしましょう。
楽しく童画を描いてみましょう。

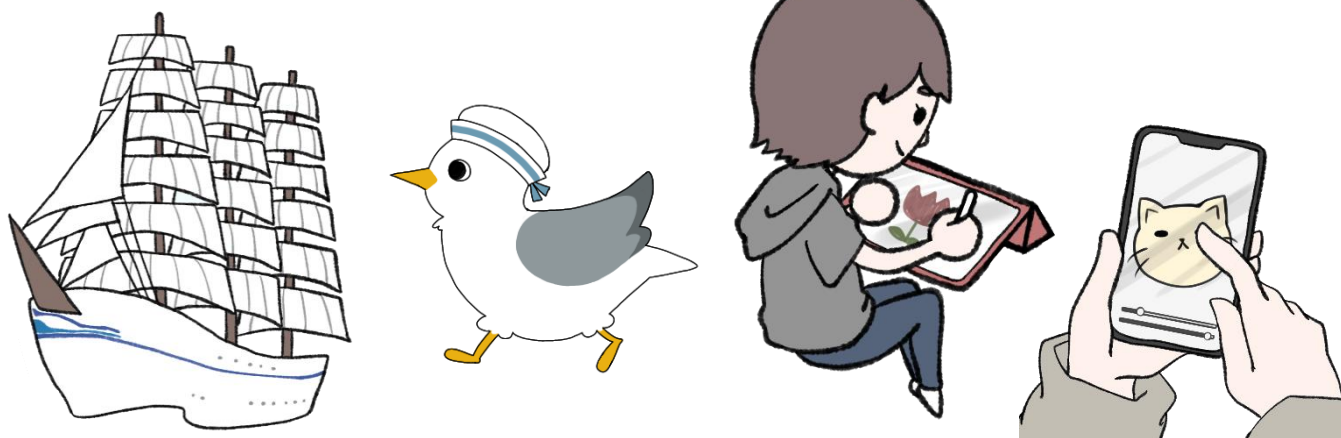
指導(活動)分野	イラスト指導	指導 披露 講義
ふりがな	こなっこ	登録番号
氏名またはグループ名	こなっこ	C - 23
指導(活動)内容	・タブレットのペイントソフトを使用したイラストの指導 ・ポスターやチラシに掲載するイラストのご依頼	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 気軽に楽しむ	<input type="radio"/> 初心者向け <input type="radio"/> 中級者向け <input type="radio"/> 上級者向け <input type="radio"/> レベル問わず
対象者の年代	<input type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> 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 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！タブレットでイラストを描こう 定員：10人 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の描き方を指導します
- ② 丸や直線から、植物、建物、人物まで描き方を指導します

【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大人から子供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。

ポスターや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	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 - 24
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 ・麦田清風荘他、西区・南区・栄区・各地区センターで講座開催	
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:15人 所要時間:90分

色彩学のテーマに沿った課題で小作品を作る

- ① シンプルなモチーフでテーマに合う色彩を選んで着彩する
- ② 着彩されたモチーフを活かす背景を選ぶ

- ・1日だけの体験講座や半年から1年の長期講座等
ご要望に合わせてプログラムを組みます
- ・児童絵画指導経験あり。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】

絵画の素養が無くてもゼロから楽しめる「ぬり絵」を通して、豊かなひとときをご一緒しましょう。

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 - 25
指導(活動)内容	・様々な紙をカッターで切って切り絵を作成 ・切り絵の歴史、基本から切り方・制作・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	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	・東戸塚「お茶の間楽校」、横浜高島屋「クラフト講座」で講師 ・神奈川県きりえ展、日本きりえ美術展、他グループ展へ出品 ・泉寿荘、晴嵐かなざわ、西区地区センター、竹之丸地区センター教室開催	
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】

楽しい切り絵の世界 全6回

定員:10人 所要時間:各120分×6回

きりえの歴史、道具、材料の準備から作品の制作までの指導

- 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(カーボン紙・トレーシングペーパーなどの使い方)指導
- ⑤ 作品の額装、飾り方見せ方の指導
- ⑥ 卒業作品の制作、展示会などの情報告知

カッターマットやデザインカッターは貸し出します(持参可)



【街の先生からひとこと】

「切り絵」は、自分で絵を画く事に自信のない方でも、紙をカッターで切ると思いもよらないすばらしい作品ができます。

本やパンフレット、新聞紙のカットなど(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ください。

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 - 26
指導(活動)内容	・画仙紙に墨筆と顔彩で絵手紙を描く、感動と楽しさを届ける指導	
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	・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 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 ・絵手紙サロン年220回以上、区活動センターや福祉施設等市内15か所で開催、2025年みなとみらいギャラリーで7日間	
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

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
(振り返りと片付け含む)

- ・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、あなたらしさをさらに引き出します。地域づくり向上に協力しています。絵心がなくても、絵が苦手でも大丈夫。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。はじめての方、絵心がなくても大丈夫。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	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 - 27		
指導(活動)内容	・風景のスケッチ淡彩 ・はじめてのクロッキー			
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 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年半) ・宇都宮大学講師・教授・附属小校長97年9月～2016年3月(18年半) ・仲尾台中学校コミュニティハウス・本牧地区センターで講座実施			
経費	・指導(活動)料 5,000 円・材料費 2,000～4,000 円・交通費 実費			

【プログラムの一例】

スライドで海外スケッチ 5 都市の旅 全5回 定員:8～12人 所要時間:90分×5回

- ① 海外の風景 10 選をスライド映写、好みの風景を描きます
- ② スケッチでの困り事を聴き、描きはじめのポイントを解説
- ③ 鉛筆は線描き・水彩は面描き、描く太さ早さが強弱の表現に
- ④ 「主題」を決めハガキ大にスケッチ、色は「塗る」でなく「置く」
- ⑤ もう一作描き、初回と5回目の進歩を鑑賞して楽しみます

用具:固形水彩絵具プチカラー 12 色セット、
4B鉛筆、葉書サイズ画用紙 50 枚、
三重筆洗、水彩筆セット、ハガキ判サイズ額縁

「はじめてのクロッキー」全5回
クロッキー(短時間の写生)を毎回数度描きます
筆記具の扱い方、姿勢や視点に気をつけると表現力が身につきます
描くコツを知り、自分で決める主題に沿って楽しく描けます



【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。世界30数カ国でスケッチやクロッキーをしてきた経験をもとに描き方を丁寧に説明します。

スケッチやクロッキーが初めての方や苦手な方でも安心して受講していただけるよう努めます。

もと日本教育大学協会全国美術部門代表代理ほか、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	カップ・皿への絵付け (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 - 28
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、ケアプラザ、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 ・なか区民活動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

- ① 好みの転写紙を選びデザインを考える
- ② 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
- ③ 水分や空気をゴムベラなどで抜く
- ④ 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】

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!

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?

イニシャルや名前も入れられます。

指導(活動)分野	手作りアクセサリー (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 - 29		
指導(活動)内容	・純銀粘土で作る純銀ペンダント作り ・ラインストーンを使った、キラキラ感のあるペンダント作り						
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	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	・日本貴金属粘土協会 アートクレイ倶楽部 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:90~120分

- ① 金属できている枠(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 - 30
指導(活動)内容	・市販の材料を使ったアクセサリ作り	
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6年 ・地域活動支援センター共同作業所(はーと工房)でアクセサリ制作 ・インターネット上で販売 ・なか区民活動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	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 - 31
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"> ・子ども向けワークショップ(中区、都筑区などで開催) ・ぬいぐるみ手芸会開催 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・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います
 詳細は、HP またはメールで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います。

HPは <http://www.nuigurumi.jp.net>

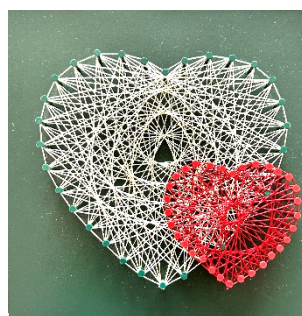
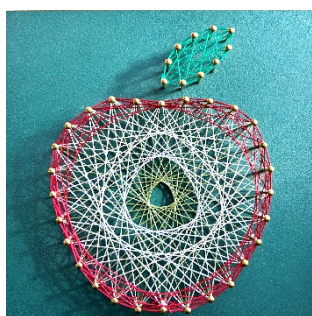
指導(活動)分野	糸かけアート	指導 披露 講義
ふりがな	いとかけし つぼみ いのうえひろこ	登録番号
氏名またはグループ名	糸かけ師 蕾 井上浩子	C - 32
指導(活動)内容	・板に釘を打ち、好みの色の糸を順番にかけてアートを作成 ・手先を使い脳トレにもなる作品作り	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・糸かけ師 ・大船、本牧、新山下、三ツ境カルチャーセンターにて定期開催 ・地区センター、コミュニティハウス等リクエスト開催 ・川崎市日本民家園にて時季ワークショップ開催	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 2,000～3,000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:60～90分

- ① 板に釘をトントン打ち付けます(釘を打った板を用意します)
 - ② 好みの色を選びます
 - ③ 糸を順番に釘に掛けていきます
 - ④ でき上がり
- ・集中して楽しい時間を過ごしなが、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。

見た目よりも簡単です。

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	編み物・手芸	指導 披露 講義
ふりがな	むたちえこ(あとリエ むう)	登録番号
氏名またはグループ名	牟田千枝子(アトリエ Mu)	C - 33
指導(活動)内容	・編み物・組紐 ・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	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	・東京編物学院ニット科・全日本編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 ・地区センター・ケアプラザなど、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。再度やり直しがききます。
頭と手を使い若さをキープしましょう！

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 - 34
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 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	・日本編物文化協会手編み講師認定 講師歴 22年 ・野毛地区センター、麦田清風荘などでサークル活動の指導 ・本町小学校4年3組の総合授業を一年間サポート	
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】

かぎ針ネット編みのミニバッグ

定員:10人 所要時間:120分×4回

初心者の方は簡単な編み方で、経験者の方は変わりネット編みでそれぞれが自分のレベルに合った「ちょっとした工夫」を盛り込むことで、お揃いでありながらも、個性の光る納得のミニバッグが完成します

- ・かぎ針編み、棒針編み、アフガン編み、指編みなど
ご相談いただいた内容に応じてアレンジします



【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	手芸	指導 披露 講義
ふりがな	ぼんぼんず よこはま	登録番号
氏名またはグループ名	BONBONS 横浜	C - 35
指導(活動)内容	・デコパージュ、ソーイング、モールドール、アクセサリ、アクリルペイントなど手芸を教えています	
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	・デコパージュ、アクリルペイント指導歴 20 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	
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

・モールドールで作るアニマル(犬、テディベアなど)のレッスンも承っております



【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やモールドールなどを小さなお子さまから体験していただけます。

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

指導(活動)分野	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 - 36
指導(活動)内容	・織物(ウオーマー、マフラー、手袋、靴下、ベスト、セーター) ・草木染め、織りの基本から応用	
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 <input checked="" type="radio"/> 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「アトリエ糸」にて友人と教室開催中(見学可)	
経費	・指導(活動)料 4,000円 ・材料費 実費(応相談) ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

マット・コースターを作る

定員:10人 所要時間:120分

平織又は、バイアス織で作品を作る

- ① 作品の説明(バイアス織、平織とは)
- ② デザインを考える
- ③ 糸選びをする
- ④ 織機に糸を張り、交差する糸を詰めながら織っていく



【街の先生からひとこと】

編み物について初心者から上級者まで、ご希望に沿ってご指導いたします。

指導(活動)分野	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 - 37
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	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	・横浜市内地区センター・ケアプラザ各所で講座開催 ・NPO 育児支援団体各所、横浜市内作業所、ショップなどで講座開催	
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】

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 固まったら完成

- ・(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。人類の衣食住の基礎としての前線を守っています。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	アロマセラピーと メディカルハーブ	指導 披露 講義
ふりがな	つりーはうす	登録番号
氏名またはグループ名	tree house	C - 38
指導(活動)内容	・はじめてアロマセ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 <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	・AEAJ 認定アロマセラピスト、アロマセラピーインストラクター、アロマブレンドデザイナー ・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】

はじめてのアロマセラピー 全2回

定員:20人 所要時間:60~90分

- ① 香りを楽しんでみよう
アロマセラピー、エッセンシャルオイルについての話
香りのイメージ(実習例 アロマスプレー作り)
- ② 香りを生活に取り入れてみよう
アロマセラピーの楽しみ方
エッセンシャルオイルのプロフィールなど(実習例 アロマ石けん作り)



【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セラピーやメディカルハーブ講座、ワークショップを開催しております。

Instagram treehouse.416



Instagram

指導(活動)分野	メディカルアロマセラピー	指導	披露	講義
ふりがな	ぐリーん どろっぷす	登録番号		
氏名またはグループ名	Green drops	C	-	39
指導(活動)内容	・メディカルアロマセラピー入門、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
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	・ナード・アロマセラピー協会インストラクター ・yuica 日本産精油スペシャリスト ・カルチャーセンター本牧(アロマクラフト コスメ) ・睡眠アロマ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】

アロマセラピー入門～精油の選び方・使い方

定員:12人 所要時間:90分

- ① アロマセラピーって？
- 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、ネイルオイル、リップクリーム、かかとクリームなど)



「メディカルアロマ入門」

- ・アロマセラピーで日々の困ったを改善

「アロマセラピーでスキンケア」

- ・アロマセ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】

アロマセ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。

また、子ども向けワークショップ、バスボムや虫除けスプレー、リップクリーム、せっけん作りも承ります。

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	-	40
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 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	・2021年2月横浜食品サンプル畑認定講師資格取得 ・なか区民活動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！けど食べられない、
見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	ハーブ&Tea・薬膳茶	指導 披露 講義
ふりがな	ぐリーん リーふ	登録番号
氏名またはグループ名	Green Leaf	C - 41
指導(活動)内容	・ハーブ活用法のご紹介 ・薬膳茶のブレンド法など	
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	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input checked="" type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input 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	・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 ・なか区民活動センターイベントでワークショップ開催 ・老人福祉センター・地区センター他多数でセミナー開催	
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】

ハーブ+薬膳茶 オリジナルティー作り

定員:10人 所要時間:90分

- ① ハーブや薬膳茶の説明
- ② 各ハーブ、薬膳茶の試飲
- ③ 目的に合ったハーブ選びを考える
- ④ 各自が選んだ素材で試飲
- ⑤ 完成したものを持ち帰り



【街の先生からひとこと】

ハーブに薬膳を加えてお茶で身体を守りましょう。

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 - 42
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 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	・一級建築士 ・キャリアコンサルタント ・なか区民活動センター「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受給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 3,500 円(応相談)・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

2025年に杉田地区センターにて実施

小学生の親子を対象に、「お客さんからのお願い」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	石けん作り	指導 披露 講義
ふりがな	でいらいとふる	登録番号
氏名またはグループ名	delightful	C - 43
指導(活動)内容	・オリーブオイルなど食用、化粧用の材料で作る石けんの指導 ・手ごね石けんの指導 ・デコパージュ石けん作りの指導	
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	・カルチャーセンター、小学校、区民利用施設で手作り石けん講座の指導 ・なか区民活動センター事業「街の先生オープン講座」指導	
経費	・指導(活動)料 なし ・材料費 100~1,000円 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

手ごね石けん

定員:30人 所要時間:90分

- ① 最初に作り方を説明
- ② 石けん素地に水、食紅を入れてこねる
- ③ 形作る

- ・透明石けんでオリジナルデザイン
- ・デコパージュ石けん



【街の先生からひとこと】

オリジナルの石けん作りを楽しみましょう。



YouTube

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 - 1		
指導(活動)内容	・近代横浜の生い立ちを探る ・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、太政官日誌、吾妻鏡などの文献で研究 ・2022年より横浜市各施設で講演を実施						
経費	・指導(活動)料 応相談 ・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

「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？
 「畠山重忠と二俣川」



【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。
 その他、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	横浜の街案内・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 - 2
指導(活動)内容	・ガイド団体として30年以上活動してきた中で培ってきた歴史や街についての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	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	・年間を通して当会オリジナル企画ガイド ・学校、旅行社、一般の方へのガイド ・行政、諸団体などからの委託講座・ガイド、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成します

- 「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」
- 「横浜の小泉八雲と妻セツ」

- ・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】

横浜の成り立ちから現在までの歴史や街の情報等を知ること、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→



HP

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 - 3
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・文化書道最高段取得 ・日中友好自詠詩書展 顧問 ・イベントにて短歌サークルの短歌を清書、プログラム作成など他団体とコラボ協力 ・なか区民活動センターイベントにてワークショップ開催 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・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

「書道界の流れ」

- ・実技ではなく講義のみの講座も可能です



【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	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 - 4			
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	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	・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 ・映画『いずれあなたが知る話』出演 2023.5 ・なか区民活動センター祭り司会 2024.11					
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。

正しい姿勢と発声、効果的な間の取り方、豊かな表情を学ぶことができます。



指導(活動)分野	着付け	指導 披露 講義
ふりがな	こうじゅんかんきもののかい	登録番号
氏名またはグループ名	好循環きものの会	D - 5
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 ・車いす着付け ・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	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	・全日本きものコンサルタント ・認証福祉車いす着付け師養成講座講師 ・文化庁後援伝統文化親子教室講師 ・マナーアドバイザー ・日本フォーマルウェア文化普及協会 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	
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】

浴衣の自装他装講座

定員:1~30人

所要時間:120分

- ① 補整の仕方
- ② 浴衣の着方
- ③ 半幅帯の結び方(自装)
- ④ 半幅帯と兵児帯のアレンジ結び(他装)
- ⑤ 和服での美しい所作



「小・中学生を対象とした無料着付け講座」
学校の教室や公共施設で開催いたします

「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	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 - 6
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	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	・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、地区センターや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】

色を楽しむ講座

～似合う色で見た目もココロも HAPPY に～ 定員:4～25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 色のイメージと心理的作用 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 コーディネートレッスン 簡単なコーディネートについて

- ・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、適度な白色光が必要



【街の先生からひとこと】

世界は色で溢れています。色の持つ不思議な力を学び、暮らしやご自身、そして人生に活かし、外見だけでなくココロも元気になりましょう。

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 - 7
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 ・地区センターなどでお料理教室開催	
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】

いつもの食材でおうち薬膳 気の薬膳

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にした料理
- ④ 会食

メニュー

- ・海老と根菜のグラタン
- ・たことジャガイモのバジリコサラダ
- ・ヨーグルトムース

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。



Instagram

指導(活動)分野	ワイン	指導 披露 講義
ふりがな	ア・ワイン	登録番号
氏名またはグループ名	A wine	D - 8
指導(活動)内容	・ワインの基礎知識を学ぶ ・ワインと料理の相性を考える	
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	・シニアソムリエ(日本ソムリエ協会) ・東洋大学大学院国際観光学修士 ・東洋大学栄養科学科非常勤講師 ・2010年～2025年 AWL ワインセミナー主催 ・2023年～2024年 国土舘大学ゲストスピーカー	
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】

ワインを楽しむための基礎知識を学ぶ

定員:10～100人

所要時間:60分

- ① ワインとは何か?考える(モノとして)
- ② ワインとは何かを考える(コトとして)
- ③ 原料のブドウとワインの種類
- ④ 世界のワイン産地を旅する
- ⑤ ワインと料理の相性
- ⑥ ワインの楽しみ方



【街の先生からひとこと】

ワインは世界に産地があり、その地域を知ることによって居ながらにして旅を楽しむことができます。ワインの基礎を取り入れて、レストランなどで迷うことなく料理とワインを楽しめる様になりましょう。

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 - 9
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 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	・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	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 - 10
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	<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	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input checked="" type="radio"/> 小学生 <input type="radio"/> 中高生 <input type="radio"/> 大人 <input type="radio"/> 高齢者	<input type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・マジック歴 30 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	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 うえだ由未子	D - 11
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のか分からない」「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！まずは最初の一步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	やさしい AI 体験(生活・趣味)	指導	披露	講義
ふりがな	じゅんの	登録番号		
氏名またはグループ名	JUNNO	D - 12		
指導(活動)内容	・やさしい AI 体験 絵画、旅行計画、音楽など			
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 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	・中高年向け AI ワークショップ ・生成 AI パスポート資格 ・大手 AI スクールでのオンラインセミナー			
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】

「お孫さんに自慢できる」中高年にやさしい AI 体験講座
～言葉で描く、魔法の絵画～

定員:6人 所要時間:90分

- ① AI について紹介
専門用語を使わず AI の面白さを紹介
- ② AI 記念写真作り
「好き」を言葉で伝えるだけで AI が美しいアート作品を仕上げます
- ③ おしゃべりタイム
作品を見せ合います

持ち物:筆記用具

AI 体験は講師が準備した機材を使用

「AI で作る音楽体験」「AI と一緒に旅行計画」

「AI で自分だけの専門家を持とう」などのプログラムもあります



【街の先生からひとこと】

「AI って難しそう」を「私にもできた!」という感動に変えてお孫さんに自慢できる暮らしや趣味がもっと楽しくなるヒントを提供します。

趣味と生活に密着した内容で楽しい時間を過ごしませんか。

指導(活動)分野	脳トレ紙芝居 (オリジナル紙芝居)	指導 <input checked="" type="radio"/> 披露 <input type="radio"/> 講義
ふりがな	かみしばいきゅうじょたい	登録番号
氏名またはグループ名	紙芝居救助隊	D - 13
指導(活動)内容	・オリジナル紙芝居にて「笑い」と「考える」を提供	
対象者の程度	<input checked="" type="radio"/> 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	<input checked="" type="radio"/> どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・子ども食堂にて披露 ・地域ケアプラザ内カフェにて披露 ・飲食店にて披露	
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】

参加型紙芝居

定員:20人 所要時間:30分

- ① 脳トレクイズ
紙芝居を観る前に頭の体操からスタート
- ② オリジナル紙芝居
参加型の紙芝居
- ③ ことわざ紙芝居
題名を伏せてスタート
観終わったらストーリーだけで題名(ことわざ)を当てる新しい形の紙芝居



【街の先生からひとこと】

紙芝居救助隊隊長のたちつて☆トミーです。「笑い」と「考える」をオリジナル紙芝居にてご提供中。
依頼者と相談しながら紙芝居を制作し選び披露するスタイルをしています。
詳しくは HP <https://kamishibaitommy.jimdofree.com>



HP

指導(活動)分野	パソコン・スマホ	指導 披露 講義
ふりがな	かすや りゅういち	登録番号
氏名またはグループ名	糟谷 竜一	E - 1
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコン操作の悩み解決。技術習得 ・身近な情報セキュリティの知識習得 	
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"> ・企業内システム開発の経験有り ・企業研修の講師 ・IT マスター認定 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 500 円(テキスト代)・交通費 実費 	

【プログラムの一例】

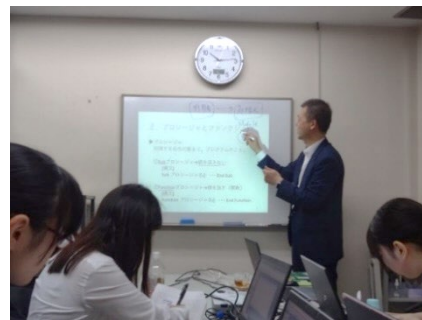
身近な情報セキュリティの対策講座

定員:10 人 所要時間:50 分

- ① 不審メールかどうかの見極めと対応策
- ② オレオレ詐欺の電話は何故見極められないか
- ③ Web アンケート等への回答で個人情報を求められた場合の対処 等

「パソコン・スマホ操作」

- ① スマホの電子決済の仕組みについて
- ② パソコン操作で知っていて欲しい基本 等



【街の先生からひとこと】

ご存知の通り、今の世の中はデジタルデバイスと言われるスマホやパソコンが使えないと生きづらくなって来ています。だからと言って、何も知らずにスマホ等を使い出すと悪の道が待ち構えています。デジタルの世界を知って、自己防衛が出来るスキルを身につけるためのサポートをさせていただきます。

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 ・中区民利用施設「スマホ使い方講座」講師	
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	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 - 3
指導(活動)内容	・パソコンなどを使って販促物を作る方法 ・アプリの使い方、印刷、SNS 投稿	
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 年のデザイナー ・Canva 公式クリエイター ・地元で個別指導 100 件以上	
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 の使い方を知ろう
- ② チラシのテンプレートを使ってみよう
- ③ 自分らしいデザインにしてみよう
- ④ 印刷の仕方を知ろう
- ⑤ まとめ・質疑応答



【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、楽しく作れるようサポートします！

インスタグラム:@ydot_design

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 - 4
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、イベントのチラシ制作、SNSへの投稿サポート ・なか区民活動センターや就労支援施設で講座開催	
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】

チラシ・ポスターを作ってみよう

定員:5人 所要時間:60~120分

- ① オンラインの無料デザインソフトウェア Canva のアカウント登録
- 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

「ホームページを作ってみよう」
「ネットショップを作ってみよう」



【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。

オンラインでの無料相談も随時受け付けています。ご希望のツールでの作成もお受けしますので、お気軽にご相談ください。



HP

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 - 5
指導(活動)内容	・児童向けプログラミング学習+ゲームクリエイター体験 (キャラクター制作、ステージ制作、テストプレイによるプログラミング)	
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	・外国人専門学校で Java プログラミング及び情報活用(非常勤講師) ・小学生むけスクラッチ教室講師 ・放課後デイサービスの児童向けにプログラミング講師	
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】

講師オリジナルプログラミング学習教材

「Hama Kids Quest」によるゲーム開発体験

定員:10 人 所要時間:45 分

- ① 持参した機器(PC、Tablet)で Hama Kids Quest にアクセス
- ② このサイトの使い方を説明
- ③ ゲームキャラクター制作(サイト内のペイントツール使用)しサイトに登録
- ④ みんなが自作したゲームキャラクターを使ってゲームステージ制作しサイトに登録
- ⑤ ステージの不具合チェック→テストプレイ→サイトに登録
- ⑥ 終了までほかの児童のステージをプレイする



【街の先生からひとこと】

本学習サイトは無料公開しており、クリエイティブな活動を継続しておこなっていただけます。

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 - 6
指導(活動)内容	・カメラ、スマートフォンでの写真の撮り方 ・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	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	・西区藤棚地域ケアプラザで、スマホ写真サークル指導 ・旭区鶴ヶ峰地域ケアプラザ、金沢区泥亀地域ケアプラザ、野毛地区センタースマホ講座講師	
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】

スマホ講座

定員:10人 所要時間:90分

総務省デジタル活用支援推進事業の教材を利用

- ① スマホの使い方レクチャー
- ② AI や Google レンズなどの最新 ITC 事項のレクチャー

「スマホを使ったフォトウォーク」

- ・写真撮影の簡単なレクチャーの後、写真を撮りに街に出かけます
- ・被写体を探しながら街歩きをするといつもと違った景色が見えるかもしれません

「一眼レフカメラ、デジタルカメラで撮る写真講座」

「カメラを使った写真講座」

「撮影した写真の講評会」 など



【街の先生からひとこと】

スマホの使い方講座は毎回キャンセル待ちが出るほど人気でした。

一眼レフでもスマートフォンでも写真の撮り方をレクチャーしています。以前は、「一眼レフを使っていたけど、最近は重たくて持てない」という方向けに「一眼からスマホへ」という写真講座もやっています。

生涯現役、写真仲間を作っていくまでも楽しく写真を撮りましょう！

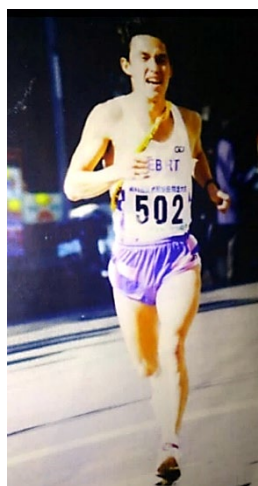
指導(活動)分野	陸上競技とジョギング	指導 披露 講義
ふりがな	ただ たけだ やすひろ	登録番号
氏名またはグループ名	武田 安弘	F - 1
指導(活動)内容	・運動会、マラソン大会前の準備 ・陸上競技 その他のスポーツでの走力向上	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・横浜市教育委員会部活動指導員 ・中学校・高校部活動全国大会出場 ・東京都高校選抜長距離強化コーチ	
経費	・指導(活動)料 無料 ・材料費 無料 ・交通費 中区周辺地域無料	

【プログラムの一例】

練習の主な流れ

定員:個人～学校、チーム単位応相談 所要時間:応相談

- 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



「ウォーキング講座」

【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	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 - 2
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	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

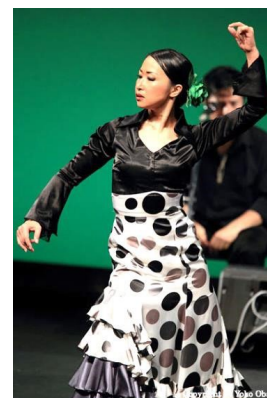
【プログラムの一例】

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、マルカハ(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)マルカハ
- 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。



HP



Instagram

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 - 3		
指導(活動)内容	・基本の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
資格・指導の経験・活動歴	・指導歴 11年 ・本牧ハワイアンフェスタ ・なか区民活動センターまつり(開港記念会館)			
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。

フラは、体を大きく使うので、健康づくりや姿勢の改善にも効果があります。運動不足が気になる世代の方には特におすすめで、仲間と一緒に楽しく汗を流せるのが魅力です。

指導(活動)分野	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら はあろう 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	・指導歴 15 年 ・夏祭り、敬老会、ボランティア、地域でのイベント ・地区センター3か所、コミュニティハウスにて指導中 ・なか区民活動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】

Hula! エクササイズ

定員:10 人 所要時間:60 分

- ① ストレッチ、呼吸法
- 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

手は見える脳、足は命の源 呼吸方法や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をもたらし、健康な身体作りを目指します
 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、呼吸法を意識し、普段使われていない筋肉をきたえる事で身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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・なか区民活動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	<ul style="list-style-type: none"> ・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」を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	フラダンス	指導 披露 講義
ふりがな	ふら へれ まーりえ (まつだなおみ)	登録番号
氏名またはグループ名	フラ ヘレ マーリエ(松田奈緒美)	F - 6
指導(活動)内容	・ウクレレの生演奏を聴きながら Hula を楽しくていねいにお教えます	
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	・13年前に会を設立 ・2024年4月「はじめてのフラダンス」趣味の教室を担当(麦田清風荘)	
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】

ウクレレ生演奏でレッスンしています。

フラはどなたでも、何歳からでも踊れますので一緒に楽しく踊りましょう！

指導(活動)分野	ジャズダンス・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	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	・専門学校、ダンススタジオ、地区センターなどで指導中 ・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35年 タップダンス歴32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】

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	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 - 8		
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
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 ・カルチャーセンターや横浜市高齢福祉センターなどで指導 ・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:20人 所要時間:60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。

NOSS は7分の動きで、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・脳トレの効果が期待できる日本人の知恵があふれる動きです。

ロコモ予防、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	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 - 9		
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	・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 ・北仲キャ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へ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、どんな方でも大歓迎です。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://www.jtcs.japan-ase.com/>

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 - 10
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	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「みなと会」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』

『中区みなと音頭』

『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で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	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 - 11
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、老人福祉センター、シニアサークルなどで運動、専門学校でダンスを指導中 ・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】

簡単からだコンディショニング

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 椅子に座り、固まった体をほぐすエクササイズ(運動)で筋肉を整える
- ③ 呼吸をしながら体幹強化運動、プチ筋トレ(ピラティス)
- 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	ZUMBA GOLD	指導	披露	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 - 12		
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(ZUMBA GOLD)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	・JWI(JAPAN WELLNESS INNOVATION)BASIC1 ・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、老人福祉施設にて指導			
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(立って行うズンバゴールド) 定員:10~15人 所要時間:45~50分

- ① ウォーミングアップ 3 曲
- ② メイン1曲
- ③ バランスを整える 1 曲
- ④ 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 ウォーミングアップ 2 曲
- ② メイン1曲
- ③ クールダウン(ストレッチ)1 曲



【街の先生からひとこと】

上手に踊る事が目的ではありません。世界中の音楽を聴いて楽しみながら体を動かしましょう。フレイル予防、いつまでも元気な身体づくり。

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 - 13
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 コピー代 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

リラックスヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① 足指から全身ほぐし
- ② 呼吸法(簡単に出来るもの)
- ③ 座ったヨガのポーズ
- ④ 立ってヨガのポーズ
- ⑤ クールダウン

基本のヨガのポーズをゆっくり練習していきます
初心者の方でも安心して参加できる内容です



【街の先生からひとこと】

運動＝運を動かすことです。一緒に楽しく体を動かしましょう。
仲間作り、サークル活動等、色々な場所でご利用ください。

指導(活動)分野	ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	あおき はるか	登録番号
氏名またはグループ名	青木 陽佳	F - 14
指導(活動)内容	・ヨガ、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	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	・インドにて指導者資格取得(Sivananda Yoga Teacher/RYT-200) ・指導歴 7年 よみうりカルチャー横浜校、川崎市多摩スポーツセンター、 地域ケアプラザ、こども会、市民サークルなど	
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】

けがをしにくく どなたにでもできるヨガ

定員: 応相談 所要時間: 60~90分

- ① ヨガのお話
- ② リラクゼーション1(気持ちの切り替え)
- ③ からだほぐし
- ④ 基本的なポーズの練習
- ⑤ リラクゼーション2(シャヴァーサナ)
- ⑥ 呼吸法
- ⑦ 短い瞑想



【街の先生からひとこと】

インドの伝統文化に基づきながら、日本の暮らしに生かせるヨガを伝えています。

けがをしにくくどなたにでもできるヨガです。

自分のからだを大切に扱うことから、自分というかけがえのない存在をどう生きるかを共に学んでいきましょう！

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 恵系	F - 15
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	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 14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:75~90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、一緒に素敵な時間を過ごしましょう。

指導(活動)分野	ヨガ・陰ヨガ・マットピラティス	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 - 16
指導(活動)内容	・ヨガ、マットピラティス ・呼吸法、瞑想、陰陽論	
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 checked="" 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	<input type="radio"/> 乳幼児(親子) <input type="radio"/> 小学生 <input checked="" 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	・ヨガスタジオで指導歴 3 年以上 ・個人陰ヨガリトリート開催 ・陰ヨガ・経路ヨガ・マタニティヨガ指導者、全米ヨガアライアンス RYT200、FPS マットピラティス指導者	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 コピー代(座学时) ・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	英語でストレッチヨガ	指導	披露	講義
ふりがな	ゆき	登録番号		
氏名またはグループ名	Yuki	F - 17		
指導(活動)内容	・英語で行うストレッチヨガ			
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 ・英会話講師5年			
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代 ・交通費 実費			

【プログラムの一例】

英語で楽しむストレッチヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① ヨガで使う英単語をチェック
- ② ゆっくり呼吸を整える
- ③ 足裏から全身ほぐし
- ④ 全身を気持ちよくストレッチ
- ⑤ クールダウン(ご希望に応じてアロマオイルを使います)

持ち物:マット又はバスタオル

・日本語でも対応できます



【街の先生からひとこと】

私自身、ヨガで体の不調を改善する事が出来ました。

ヨガで使う英単語を一緒に確認してからスタートするので、英会話やヨガ初心者の方もお気軽にご参加ください。

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 - 18
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、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 21 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	正宗太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	ぜんにほんじゅうけんれんめいよこはましび 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	全日本柔拳連盟横浜支部 支部長 坂本 春之	F - 19
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	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44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たより、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	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 - 20
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	・楊名時太極拳歴 20 年、師範 太極拳講座講師 ・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 ・令和3年より中本牧コミュニティハウス講座 ・関東学院へ出張講座など他多数	
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	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 - 21
指導(活動)内容	・気功健康法と二十四式太極拳を指導	
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	・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などで指導	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

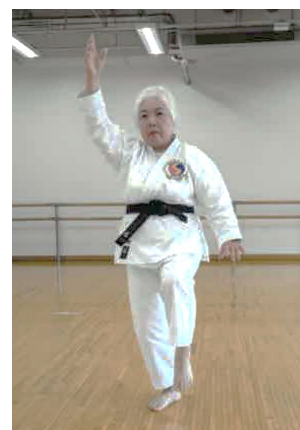
【プログラムの一例】

楊名時気功八段錦太極拳

定員:10~15 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】

姿勢を正し深くゆっくりした腹式呼吸としなやかな動きは、自律神経を整え心身共にリラックス出来、免疫力もアップします。

上虚下実の動きは筋力が増し、バランス機能を高め、転倒防止効果などにつながります。

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 ・手話の簡単な挨拶	
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 25 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(2025)」「ハローよこはま(2025)」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 テーマ曲の歌詞につけた手話の説明、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

・参加者の年齢により、童謡、演歌、ポップス等幅広く指導します



【街の先生からひとこと】

小さなお子様から高齢者まで、障がいの有無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り、交流の輪が広がればよいとの思いで活動しています。椅子に座ったままでもご参加いただけます。音楽やステップを楽しみながら、手話を使って気持ちを伝えてみましょう！

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 - 2
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 3年 ・手話活動歴 37年 ・小学校での手話講座	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代 ・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、会話を楽しみながら一緒に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。

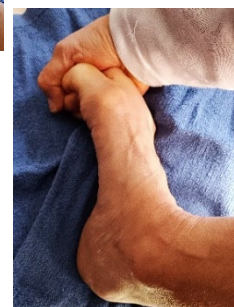
指導(活動)分野	足の健康	指導 披露 講義
ふりがな	いぶすき えつこ	登録番号
氏名またはグループ名	指宿 悦子	G - 3
指導(活動)内容	・健康維持のために、ふくらはぎ、足指、土踏まず、爪などを最適なコンディショニングに整えるセルフケアの指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・JTFA トータルフットケアスペシャリスト	
経費	・指導(活動)料 500円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

外反母趾・扁平足予防のためのストレッチ

定員:6人 所要時間:60分

- ① 足、爪の役割を確認
- ② 自分の足を観察
- ③ トラブルの共有
- ④ 足首回し
- ⑤ 足指付け根から踵まで
- ⑥ 足指の柔軟
- ⑦ 足指伸ばし
- ⑧ 足の筋力アップ(ピンポン玉又はスーパーボールを使用)
- ⑨ 輪ゴムを使ってストレッチ



- ・素足が出せるような服装でご参加ください
- ・ご家族や親子での参加でお互いに理解し合うのも良い事です

【街の先生からひとこと】

足を人に見せることはタブーだと思っている方々はまだまだたくさんおられます。お顔と同じく、足や爪も人それぞれであることや、変形や痛みの原因は必ずあることを知っていただきたいです。

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 - 4
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 ・JTFA(日本トータルフットマネジメント協会)認定 医療フットケアスペシャリスト、フットケア心理士®、フットケア衛生管理士	
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】

健康支援型セルフフットケア 足から始める日常生活の質向上

定員:10~15人 所要時間:90分

- ① 足の健康
 - ・足の役割(足模型を使用)
 - ・足の血流状態
 - ・健康寿命の延伸と介護予防
- ② トータルフットケア
 - ・保清・保湿・保護
 - ・靴下と靴の正しいはき方
- ③ 足運動
 - ・呼吸と姿勢
 - ・足を見て触る
 - ・リフレクソロジー
 - ・足指ストレッチ
 - ボール運動、物つかみ、ジャンケン、不織布でギャザー寄せ



【街の先生からひとこと】

足は毎日自分を支えてくれる土台です。少しのセルフケアを続けると、歩きやすさや動きやすさが変わります。

地域の皆様と一緒に足から始める“晴れやかな暮らし”を育んでいきたいと思ひます。

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 - 5		
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一緒に!!

指導(活動)分野	MIHO LufLOW リンパストレッチ™				指導	披露	講義
ふりがな	くぼ みほ				登録番号		
氏名またはグループ名	久場 美穂				G - 6		
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、むくみ、腰痛、膝痛、肩こりなどを改善します						
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	・NESTA 認定 腰痛予防・改善パシヤリスト/シニアフィットネストレーナー ・老人福祉センター晴嵐かなざわにて10年指導他、多数教室有 ・なか区民活動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】

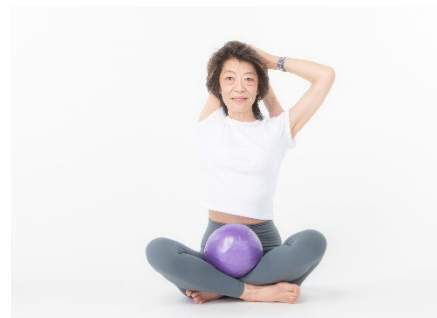
MIHO LufLOW リンパストレッチ™

定員:5~30人 所要時間:30~90分

- ① 立位にて体温を上げて全身をほぐすストレッチ
- ② 肩まわりから足先までをほぐし軽い筋トレ
- ③ 横になって腰や股関節をメインにほぐすストレッチ

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(フェイスタオル代用可)
 ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装
 素足又は5本指ソックスで行います

- ・マットを使わず椅子に座ったまま行うパターンも有り
(室内履き使用)
- ・腰や膝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】

解剖学に基づいた身体をほぐして鍛える“運動療法”とリンパの流れを良くすることで今ある悩みを改善させます。ご参加いただいた生徒さんからは、「膝痛がなくなった」「腰が楽になった」「血圧が整った」などのうれしい声を多数いただいております。



Instagram

指導(活動)分野	福祉・健康	指導 披露 講義
ふりがな	かながわふくしサ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 - 7
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) ・横浜市中区でフレイル予防活動支援(1年)	
経費	・指導(活動)料 なし ・材料費 なし ・交通費 実費	

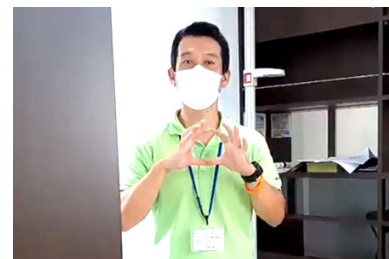
【プログラムの一例】

実践！フレイル予防で地域を元気に

定員:5~50人 所要時間:30~90分

- ① 導入:フレイルとは?
- ② 測定:フレイルチェック(簡易チェック)
- ③ 解説:フレイルチェック
- ④ 実践:フレイル予防体操(座位ストレッチ)
- ⑤ 実践:フレイル予防体操(立位筋トレ)
- ⑥ 実践:フレイル予防体操(コグニサイズ)
- 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

・指導する人の養成・サポートも出来ます



【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。
中区においても活動を始めましたので、お気軽にお声かけ下さい。

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 - 8
指導(活動)内容	・身体にある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	・鍼灸マッサージ師歴 25 年(国家資格) ・毎月一回、院内にて活動中 ・なか区民活動センターイベントにてミニ講座開催 ・区民利用施設にて講座開催	
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】

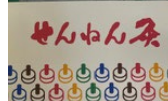
低体温症改善セルフお灸&はり

定員:20人 所要時間:50分

- ① ツボの流れと意味
- ② ツボの位置と正しいツボの取り方
- ③ お灸を効かせるコツとやる時の注意事項
- ④ 実際に自分の身体にお灸をしてみよう！

他のプログラム

「脳脊髄液を促し免疫力をアップしよう」
 「便秘改善！お腹のお灸とセルフマッサージ」他



【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。自分の身体の傾向を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせましょう！



YouTube



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 - 9		
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 ・西地区センターで講座開催 ・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 3,000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歌を歌いながら赤ちゃんに触れ合います。

赤ちゃんの発育促進や心の安定などにお役立て下さい。使用するオイルは普段使っている保湿剤を持参していただきますので、パッチテストやアレルギーの心配はございません。

ママも声を出す事でストレス発散になりますのでお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 - 10
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 ・3ヶ月から未就学児、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	・横須賀市行政育児関連施設 ・横浜市内ケアプラザ各所 ・NPO 育児支援団体各所 ・葉山町某保育園 ほかで活動	
経費	・指導(活動)料 3,000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

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紹介
- ② 優しく穏やかなタッチの方法を親の肌へのタッチにより説明
- ③ ママやパパが赤ちゃんへ洋服の上からマッサージや、素肌にオイルを塗布したマッサージを行う

・寒い時暑い時に温度管理できる場所が望ましいです

・実習で使うオイルはホホバオイルで、講師側で準備できます



【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「成長の基礎になる感覚の育て方を体験する」講座で、第2の脳であると言われる皮膚の触れ方を親は講師から、赤ちゃんは親から実際に感じます。乳児期という貴重な時期に体験したママさんから「この感情は一生もの」と声をいただいたこともあります。講師自身は産婦人科専属セラピストとして医院勤務10年以上。現在、院内外で継続的にベビーマッサージ講座講師も担当しています。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。

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 - 11
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ママ友との上手な付き合い方講座 ・心理カウンセラー(資格) 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ママ友の定義
- ② 上手な距離のとり方
- ③ 話して良いこといけないこと
- ④ ママ友トラブルは子どもにも影響
- ⑤ ママ友との上手な付き合い方



【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、子ども同士の間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。オンラインでも受け付けます。



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 - 12
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 コピー代(資料代) ・交通費 実費	

【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:15人 所要時間:60分

- ① 正しい発声
- ② 正しい呼吸法
- ③ 正しい表情づくり
- ④ 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す。若い時の自分の声にもう一度戻ってみませんか？



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 - 13
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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

- ・自分の美しいところを再確認します
- ・人の印象は見た目が7割と言われています
- ・立ち居振る舞い、姿勢、歩き方、話し方、メイク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】

フィニッシングスクールの出身です。多くの依頼をいただいております。多様に対応できます。オンラインでも教えることもできます。



指導(活動)分野	シニアを元気にする 生きがい講座聴衆参加型				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 - 14		
指導(活動)内容	・健康寿命の延伸、脳機能低下の防止、認知症疾患の予防を心理学的知見						
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	・教育講師 35 年、横浜市生涯学習講師 18 区登録、川崎市生涯学習講師 ・NHK プロモーション講演会講師、日本健康心理学会員、認知症介助士 ・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 ・南区老人クラブ連合会、市内地域ケアプラザ、民間団体他で開催						
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】

賢く・粹に・自分らしく！シニアを心理学で
支える『スマ楽』

定員：応相談 所要時間：30～120 分

- ① スマ楽コミュニケーション向上サロン
- ② 生きがいのある健康ライフ
- ③ 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
- ⑤ げんき絵手紙サロン

※スマ楽：スマートシニアを楽しむ(造語)

・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。しかし、それはとても大変なことです。でも、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が、先送りさせることは可能です。これが自分への認知症予防です。まずは今の自分を知り、コミュニケーション力向上につながることから始めよう。

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 - 15
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公共施設にて、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

2025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	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 - 16
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(30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 セルフケアの方法指導
- 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 簡単な動作で復元する方法をお教えます



【街の先生からひとこと】

正しい姿勢に戻る事は血行を良くします(健康の基本)。
レントゲンに写らない紙一重の歪みを見つけて体の不調がわかります。
身体の根幹である骨格を見直して快適な生活を送りましょう。

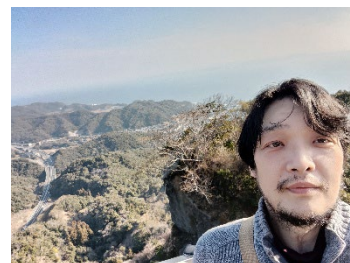
指導(活動)分野	アドラー哲学・マインドフルネス	指導 披露 講義
ふりがな	うえるびーいんく かろやからいふなびげーたー	登録番号
氏名またはグループ名	WeLL Bee Inc. 「軽やかライフナビゲーター」	G - 17
指導(活動)内容	・アドラー哲学などの知恵を取り入れ、マインドフルネスを実体験する	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・アドラー哲学の実践と指導 ・リーダー育成経験	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

マインドフルネスの実践

定員:10人 所要時間:60分

- ① 準備運動
声楽を取り入れた心身の柔軟
- ② 松陰ごっこ
得意分野の先生となって講義する
- ③ ヒアリング
悩みや生きづらさを軽やかに披露する
- ④ 実践
勇気をもって行動を変容する後押し
- ⑤ ディスカッション
学んだこと考えていることを議論する



【街の先生からひとこと】

アドラー哲学やマインドフルネスには、人生をシンプルに生きるヒントがたくさんあります。自分の人生を、今を生きる為に共に学びましょう。

指導(活動)分野	“終活”に関する講座 遺言書作成、相続手続き、老後資産	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 - 18		
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	・ファイナンシャルプランナー(日本FP協会 AFP認定) ・行政書士(神奈川県行政書士会 横浜中央支部) ・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 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 なし			

【プログラムの一例】

終活講座シリーズ

『相続手続きの基礎と老後のお金について』

定員:50人 所要時間:90分

- ① 相続手続き全体の流れ
- ② 遺産分割の方法
- ③ 生前対策の必要性
- ④ 老後のお金について
- ⑤ 質疑応答

- ・複雑な相続手続きや生前対策の必要性について、イラスト等を使用して簡潔にわかりやすく説明します
- ・参照資料を参加者全員に配布します
- ・講座内容や所要時間は、ご要望に合わせて調整可能です
- ・講座終了後に参加者の個別相談をお聞きすることも可能です



【街の先生からひとこと】

最近「終活」という言葉をよく耳にするようになりましたが、一言で「終活」といっても、遺産分割などの相続手続きや、遺言書の作成、老後資金対策、お墓の問題など、様々な内容が含まれます。

法律や役所手続きなど、ちょっと難しくて手間がかかることもあるので、対策が必要だと思いながら先延ばしにしている方が多いと思われます。

当講座が、ご自身やご家族の「終活」について考える切っ掛けになれば幸いです。

指導(活動)分野	はじめての相続	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 - 19
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 ・磯子区、南区でプロボノ実績あり ・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 なし ・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	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 - 20		
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！

登録名順索引

あ

	ページ
A wine	82
RK イングリッシュスタジオ	28
青木 陽佳	107
足のよろず処	118
asuka	91
atelier HOW THINK	73
飯尾 友子	67
池田 雅子	113
石井 秀典	92
いそごスイミンひろば	129
糸かけ師 蕾 井上 浩子	63
指宿 悦子	117
岩本 千鶴	71
WeLLBee Inc.	
「軽やかライフナビゲーター」	131
内山 まゆみ	41
及川 菱城(墨菱会)	77
大庭 洋子	95
荻山 和美	65
オーリーブキッチン	81

か

	ページ
カ アーイナ マーラマラマ	96
GAIB!!!「歌声教室」	18
糟屋 竜一	88
風のアトリエ 髭白 良子	44
加藤 明彦	75、134
加藤 幸子	46
かながわ福祉サービス振興会	
フレイル予防チーム	121
紙芝居救助隊	87
川口 整	57、128
Kie	27
木村 優博	43
奇楽人・YUKI	84
楠 昭	56

ページ

楠木 のこ	105
工藤 武蔵・武宗	11
久場 美穂	120
GREEN WAVE(赤間 裕江)	42
Green drops	70
Green Leaf	72
黒田 耕治	93
好循環きものの会	79
こなっこ	54

さ

	ページ
Sakurako	31、109
佐々木 巖	132
佐野 三重子	114
Sayuri	111
四季の花束	40
七戸 淳子	55
清水 恵糸	108
下村 香代子	80
シャン フルーリー イズミ	
藤井 眞弓	35
秋風亭 借金	26
JUNNO	86
杉原 宏昭	130
ストロベリーフィールズ	33
声物園	21
関 大輝	103
全日本柔拳連盟横浜支部	
支部長 坂本 春之	112

た

	ページ
高梨 淳子	115
高千代 晃	102
高松 恭子	122
瀧川 道代 michiyo-t 工房	61
武田 安弘	94

登録名順索引

た

	ページ
田代 貴祥	133
谷上 鎮隆(ハーモニカセラピスト)	19
断捨離®トレーナー うえだ 由未子	85
小さい種	15
terre bleue(テラブルー)	32
delightful	74
ドウ キンチー	83
tree house	69

な

	ページ
中里 房代	39
中谷 国雄	50
中野 淳子	51
長野 道子	7
成澤 朱未	45
日本ぬいぐるみ協会	62

は

	ページ
橋本 美和子	100、104
パステルンルン	49
花工房 Yoko Kozuka	38
パネルシアターグループ	
たまたまばこ	22
林 あきひこ	9
樋田 真由美	106
日沼 友希	34
平田 ゆかり	68、124
風歌	14
深谷 住江	59、60
二見 尚子	78
Hula Halau Yuukiaina	97

・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

ページ

フラ ヘレ マーリエ(松田 奈緒美)	99
Hula Lei Makamae	98
Blue Belles	25
フレンド工房 白岩 秀勝	48
BONBONS 横浜	66
本牧影絵座	20

ま

ページ

マイケル ミカミ	6
Matilde	30
松井 信一	89
満 柏	52
三浦 妙子	101、119
美姫 ヒカル子	23、125、126、127
みなとまち童画の会	53
牟田 千枝子(アトリエ Mu)	64
村上 好美	116
More English Club	29
森崎 一菜	123
森田 朋子	37
森の仲間	24
Mon favori	36

や

ページ

山口 喜雄	58
やまだ すみこ	47
山之内 尚美	16、17
山本 弥生	90
Yuki	110
ユニークトーン	12
UNIQUES(藤井 眞弓)	8
横浜サウンドストリーム	13
横浜シティガイド協会	76
嬉気 利誠	10

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？

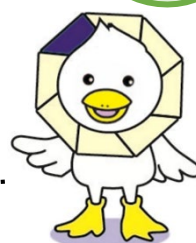
区民利用施設(地区センターやケアプラザなど)、自治会、PTAや子供会など地域活動・生涯学習・市民活動を行う施設や団体、グループが街の先生を活用しています。

いろいろ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)に必要な事項を記入のうえ、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2028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

相談
情報提供
活動拠点

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。



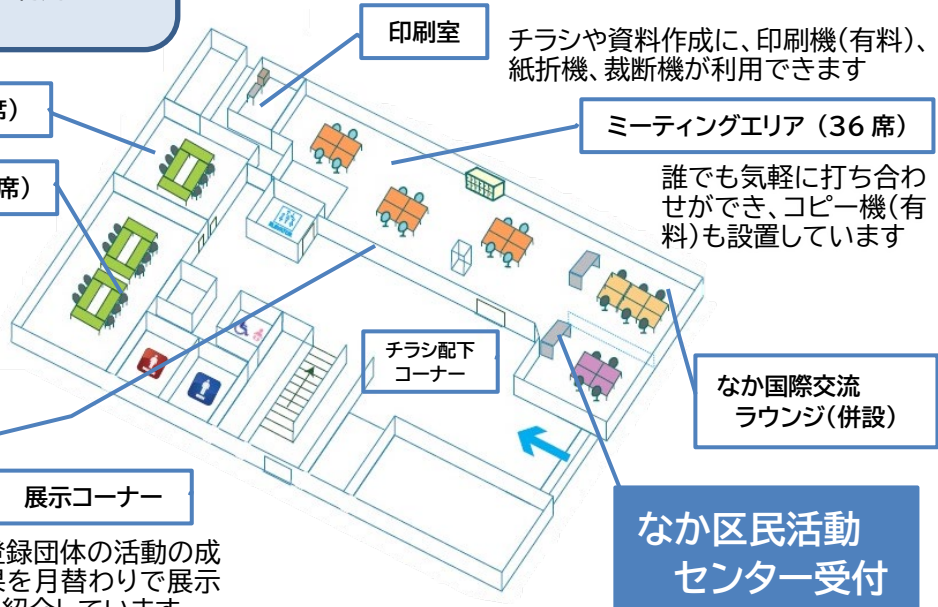
生涯学習講座や街の先生などを紹介する情報誌『なかぼぼら』を隔月で発行しています

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

研修室2 (12席)

研修室1 (30席)

公益的な講座や団体活動のミーティングなどの会場として利用できます。研修室1・2をつなげた利用も可能



活動団体や街の先生紹介コーナー



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

展示コーナー

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

貸出機材

登録団体の方にパソコンやプロジェクターなどを貸し出しています

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

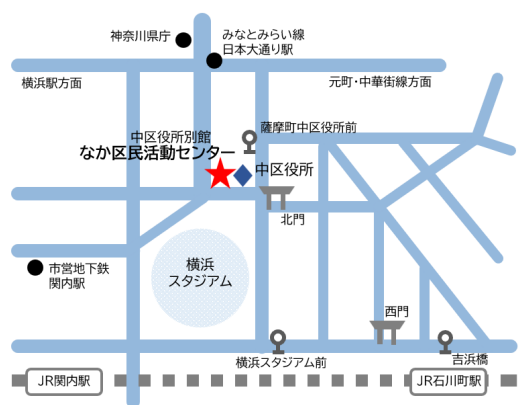
■開館時間 9:00~21:00(受付と利用は20:45まで)
土曜・日曜は17:00(受付と利用は16:45まで)

■休館日 毎月第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.lg.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**

