

指導(活動)分野	けん玉				指導	披露	講義
ふりがな	なりた けいしゅう				登録番号		
氏名またはグループ名	成田 圭秀				D - 14		
指導(活動)内容	・小学生をはじめ、初心者から中級者向けけん玉指導 ・高齢者向け健康けん玉教室など ・級位、段位認定試験も行えます						
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	・港南けん玉教室にて毎月けん玉指導補助 ・日本けん玉協会けん玉道 4 段、2 級指導員、健康けん玉指導員 ・グローバルけん玉ネットワーク エキスパート 3 級、けん玉先生 ・第 39 回全日本けん玉新人王決定戦準優勝、第 20 回全日本マスターズけん玉道選手権大会ベスト 8						
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】

初心者向けけん玉教室

定員:15 人 所要時間:120 分

- ① けん玉の持ち方、姿勢、基本的な技(大皿など)の指導
- ② 自由練習(適宜アドバイス)
- ③ けん玉を使ったレクリエーション
- ④ 級位、段位認定試験

- ・貸出けん玉数本あり(参加者持参が望ましい)
- ・認定試験時のけん玉は、日本けん玉協会認定品もしくは推奨品が必要(下記 HP 参照)
<https://kendama.or.jp/archives/ninteikendama/>
- ・屋内の広いスペースが確保できる場所が望ましい



【街の先生からひとこと】

けん玉は、運動不足の解消や集中力アップにも効果があると言われていています。場所を取らず、使う道具はけん玉だけなので、誰でも気軽に始められるのも魅力です。認定試験に合格すれば、賞状がもらえます。ぜひ一度、けん玉に挑戦してみませんか。

指導(活動)分野	終活セミナー		指導	披露	講義
ふりがな	ますだ あきら		登録番号		
氏名またはグループ名	増田 晃		G - 21		
指導(活動)内容	「横浜で一番わかりやすい終活セミナー！」をモットーに、正しい遺言書のつくりかたなど、ポイントをおさえた内容で講義します				
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け	中級者向け	上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子)	小学生	中高生	大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・行政書士 ・デジタル推進委員(デジタル庁任命) ・横浜市内の公共施設で「心やすらぐ終活セミナー」毎月開催中				
経費	・指導(活動)料 なし		・材料費 実費		・交通費 実費

【プログラムの一例】

心やすらぐ終活セミナー 4回講座

定員:20人 所要時間:60分×4回

第1回 終活の全体イメージと相続について

第2回 生前贈与と税金のお話

第3回 正しい遺言書のつくりかた

第4回 おひとりさまと成年後見制度

全4回コースを受講することで、基本的で必要十分な情報をおさえられます

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



【街の先生からひとこと】

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

指導(活動)分野	写経と切り絵	指導 披露 講義
ふりがな	えんどう ともお(ゆめ)	登録番号
氏名またはグループ名	遠藤 伴雄(夢)	G - 22
指導(活動)内容	・写経 ・切り絵をする	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人	高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・青葉区での実践 写経 ・知的障害者の実践 写経 ・磯子区の地域で実践 写経 ・写経歴 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】

写経体験

定員:1~20人 所要時間:90~120分

- ① 講義
- ② 墨をする
- ③ 写経
- ④ 片づけ

・正座をしないで写経します



【街の先生からひとこと】

写経をすると心が落ち着きます。

指導(活動)分野	睡眠の話とリラックスの話	指導 披露 講義
ふりがな	ねむりのちから(よしだようこ)	登録番号
氏名またはグループ名	ネムリノチカラ(ヨシダヨウコ)	G - 23
指導(活動)内容	・質の良い「睡眠」は健康のための第一歩。なかなかご自分で改善することが難しい対処方法を高齢の方から乳幼児までお伝えします	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・日本睡眠学会、日本睡眠環境学会、マインドフルネススペシャリスト ・睡眠改善インストラクター、『眠りのチカラ』出版 ・全国でセミナーや講演を実施 ・テレビ、ラジオ、新聞、雑誌で活動	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

夜中に何度も起きないで質の良い睡眠をとる方法

定員:なし

所要時間:50分程度

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

- ・プロジェクター必要
- ・参加される方に合わせてプログラム変更可能
ご相談ください
- 女性向け、ママ向け、高齢者向け、働く方向け、
安全を守る方向け、リラックスしたい方、
ストレスの多い方向け

- ・睡眠、寝かしつけ、免疫力アップ、マインドフルネスなどにも対応



【街の先生からひとこと】

食事・運動に気をつかう方は多くなりましたが、それを十分に生かすための「休息」つまり「睡眠」をもっと上手にとるとカラダとココロに変化が生まれます。どの世代の方にも必要な「質の良い睡眠」を是非知っていただきたいです。



YouTube