

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。

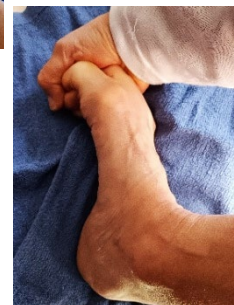
指導(活動)分野	足の健康	指導 披露 講義
ふりがな	いぶすき えつこ	登録番号
氏名またはグループ名	指宿 悦子	G - 3
指導(活動)内容	・健康維持のために、ふくらはぎ、足指、土踏まず、爪などを最適なコンディショニングに整えるセルフケアの指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・JTFA トータルフットケアスペシャリスト	
経費	・指導(活動)料 500円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【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】

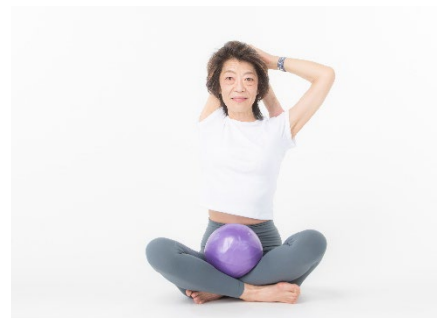
MIHO LufLOW リンパストレッチ™

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・ママ友との上手なつきあい方講座 ・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。

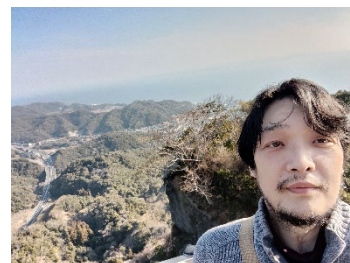
指導(活動)分野	アドラー哲学・マインドフルネス	指導 披露 講義
ふりがな	うえるびーいんく かろやからいふなびげーたー	登録番号
氏名またはグループ名	WeLL Bee Inc. 「軽やかライフナビゲーター」	G - 17
指導(活動)内容	・アドラー哲学などの知恵を取り入れ、マインドフルネスを実体験する	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・アドラー哲学の実践と指導 ・リーダー育成経験	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 実費 ・交通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

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。



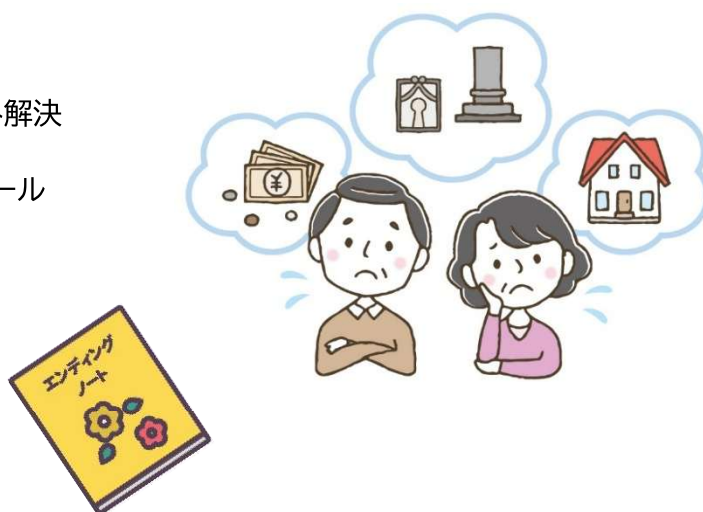
YouTube

指導(活動)分野	終活と相続の進め方	指導 披露 講義
ふりがな	かわぐち だいさく	登録番号
氏名またはグループ名	川口 大作	G - 24
指導(活動)内容	・これからの人生を豊かにする「終活」や「相続」について、基礎から丁寧に お伝えします	
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 checked="" type="radio"/> 大人 <input checked="" type="radio"/> 高齢者 <input type="radio"/> どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・ファイナンシャル・プランニング技能士3級 ・一般社団法人終活協議会 終活ガイド3級 ・一般社団法人認知症アドバイザー協会 認知症アドバイザー	
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】

知っておきたい「終活」と「賢い相続」の進め方 定員:10人 所要時間:60分

- ① なぜ今、終活が必要なのか？
・スムーズな「終活・相続」の進め方
- ② 相続で起こりやすい「3つの困りごと」
・不動産の分割、納税、各種手続きの悩み解決
- ③ 生命保険は「相続の特効薬」
・単なる保障ではなく相続対策の万能ツール
- ④ 専門家の力を借りる
・司法書士、行政書士との連携について
- ⑤ まずは「エンディングノート」から
・想いをつづることから始めましょう



【街の先生からひとこと】

預金や不動産の整理、生命保険を活用した賢い節税など、事前に準備するための基礎知識をわかりやすく説明いたします。ご家族への負担を減らし自分らしい未来を描きませんか？
大切なご家族へ最高の思いやりを残すために何をすべきかお伝えします。
お気軽にご相談ください。

指導(活動)分野	終活対策講座 (遺言書の書き方 エンディングノート作成)	指導	披露	講義
ふりがな	あおき しんぞう	登録番号		
氏名またはグループ名	青木 信三	G - 25		
指導(活動)内容	・幸せをつかむ遺言書の書き方 ・争族を円満爽族にするためにわかりやすく説明します			
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人
資格・指導の経験・活動歴	・税理士、社会保険労務士、円満相続遺言支援士 ・遺言書の書き方指導歴 15年 ・自治会、地域ケアプラザ、藤沢市消費生活センターで終活対策講座			
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費			

【プログラムの一例】

幸せをつかむ遺言書の書き方

定員:30人 所要時間:90分

必ず守る4つのルールを学ぶ

- ① 遺言書はすべて手書き
- ② 日付を書く
- ③ 遺言する人の名前を書く
- ④ 印を押す

・遺言書用紙、遺言書封筒は用意します



【街の先生からひとこと】

遺言書は、大切な人への愛のメッセージです。遺言書は家族の絆を深め、争いごとを未然に防ぐことができます。

遺言書を書くことで安心し、日々のストレスもなくなり、健康で幸せな人生が送れます。

遺言書は「長生きの道具」なのです。