

# 人材情報ガイドブック

令和7年1月発行



情報を公開しています。  
お気軽に、アクセスしてください。

<https://gakusyu.chofu-city.jp>



調布市生活文化スポーツ部 文化生涯学習課

## 生涯学習情報コーナー

文化会館たづくり11階

TEL 042-441-6155

Eメール: johokona@city.chofu.lg.jp

(相談時間) 文化会館たづくり休館日を除く平日

9時~12時 13時~17時

## はじめに

調布市では、市民一人ひとりが豊かな社会生活を送ることができるよう、生涯を通して学習することができ、その成果を適切に生かすことのできる生涯学習社会の実現をめざしています。

この人材情報ガイドブックは、「調布市生涯学習情報コーナー」(<https://gakusyu.chofu-city.jp>) の人材情報に掲載されている講師の方々を指導内容ごとに紹介した一覧です。

市が主催した講座などを担当された講師、サークルなどの指導者、長く培われた知識や技能を生涯学習社会に役立てたいと申し出てくださった方などが、掲載されています。

◆指導者をさがしている ◆講演会を企画したいので講師を頼みたい ◆学校の総合学習 などの場面でご活用ください。

なお、連絡先などは個人情報となるため文化会館たづくり11階（みんなの広場内）生涯学習情報コーナーまでお問い合わせください。

生涯学習情報コーナーには、このほかにも市民講座、イベント、施設案内、サークル、大学公開講座等の情報も寄せられていますので併せてご利用ください。

令和7年 1月



### 生涯学習情報コーナー

調布市文化会館たづくり11階（みんなの広場内）

電話 042-441-6155 FAX 042-441-6115

E-mail [johokona@city.chofu.lg.jp](mailto:johokona@city.chofu.lg.jp)

<https://gakusyu.chofu-city.jp> 「調布市生涯学習情報コーナー」

◇資料閲覧時間：午前9時～午後9時30分

◇相談時間：午前9時～正午、午後1時～5時

◇休業日：土曜日・日曜日・祝日

文化会館たづくりの定例休館日、臨時休館日、年末年始

## ～ 目 次 ～

### 人 文 ・ 社 会 (13人)

歴史・文化・民俗学	1
心理・教育	4
政治・経済・法律・国際	9

### 文 学 (7人)

近・現代文学	10
短歌	10
文芸創作	11
児童文学	12
その他 文学	13

### 語 学 (4人)

英語	14
その他 諸外国語	15

### 科 学 ・ 情 報 (3人)

自然科学・環境	16
コンピュータ・情報	17

### く ら し (25人)

料理・食品	18
健康・介護	20
子育て	21
住まい	22
茶道・華道・フラワーアレンジメント・ 作法	23
編み物・手芸	25
パッチワーク	26
その他 暮らし	27

### 美 術 ・ 工 芸 (14人)

絵画	30
写真	32
毛筆・ペン習字・仮名書道	33
人形づくり	34
その他 美術・工芸	35

### 音 楽 (8人)

器楽	37
こと(琴・箏)	38
合唱	39
謡曲・詩吟	40
その他 音楽	41

### 舞 踊 ・ 演 劇 等 (5人)

日舞	42
社交ダンス	42
フラダンス	43
演劇・朗読	44
その他 舞踊	44

### ス ポー ツ ・ レ ク リ エー シ ョ ン (12人)

体操	45
太極拳・ヨガ・自彊術	47
その他 スポーツ	48

### ボ ラ ン テ ィ ア (1人)

その他 ボランティア	49
------------	----

### 地 域 活 動 (1人)

その他地域活動	50
---------	----

# 【人文・社会】歴史・文化・民俗学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
石川 寛	インド史	インド史	<p>【所属】日本南アジア学会 インド刻文学会 早稲田大学講師（非常勤）（公財）東洋文庫研究員</p> <p>【著書】世界史を読む事典〔共著〕（朝日新聞社） ドラヴィダの世界ーインド入門II〔共著〕 （東京大学出版会） 図説インド歴史散歩〔共著〕（河出書房新社） カンナダ語会話集〔共著〕（東京外国語大学アジア・ アフリカ言語文化研究所） ゴードン・ジョンソン著「図説 世界文化地理大百科 インド」〔共訳〕（朝倉書店） 岩波講座 世界歴史・6 南アジア世界・東南アジア世 界の形成と展開〔共著〕（岩波書店） 南アジアの歴史〔共著〕（有斐閣） 世界歴史体系 南アジア史・3〔共著〕（山川出版社） 世界史史料2 南アジア・イスラーム世界・アフリカ 〔共著〕（岩波書店） アジア人物史・4～文化の爛熟と武人の台頭 〔共著〕（集英社） など</p>	応相談	117
和歌森 民男	日本の歴史や文化を、 身近なものとして、臨 場感豊かにとらえなお すこと	<p>日本史の現場に広範囲に取材した「情 報」（文字資料のみならず、絵画・造形・ 景観・しぐさ・遺物・遺構など）を、プ リントや映像画面（ビデオ、パソコン=ウ ェブサイト画面等）などを通じて講義の場 に提供しながら、臨場感豊かに、それら を対象とする考察を繰り広げていきます。 「むかし」からは、こんなにもたくさん 学べるのか、けっこう身近なんだ。」「興 味津々！」という、＜感動体験＞を追求 します。</p>	<p>元桐朋学園芸術短期大学教授・学長、武蔵大学講師、清泉女子大 学講師、恵泉女学園大学講師</p> <p>【所属】日本民俗学会、歴史学会、社会科教育学会等</p> <p>【著書】1980年12月 霧社事件-台湾高砂族の蜂起 （三省堂） 1982年 5月 歴史教育-歴史教育の歴史（弘文堂） 1990年 1月 日本荘園史（東京堂） 1995年 3月 歴史と民俗における夜間の催行に ついて 2000年 3月 相撲史研究と史料ー相撲史データ ベース構築への予備的考察ー 2004年 3月 大学における日本史の授業展開と コンピュータの活用</p>	応相談	138

## 【人文・社会】歴史・文化・民俗学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
木下 正史	日本古代の歴史と文化	日本古代宮都の成立と展開, 飛鳥・藤原の宮都, 古代東国の仏教文化・古墳文化, 邪馬台国への道	<p>【肩書】 東京学芸大学名誉教授, 調布市文化財審議員, 調布市遺跡調査会団長, 明日香村文化財顧問</p> <p>【所属】 日本考古学協会, 日本考古学会, 日本文化財科学会 日本遺跡学会, アジア史学会</p> <p>【著書】 1985年12月 飛鳥藤原の都 (岩波書店) 1993年 7月 飛鳥藤原の都を掘る (吉川弘文館) 2003年 1月 藤原京 (中央公論新社) 2005年 2月 飛鳥幻の寺, 大官大寺の謎 (角川書店) 2010年12月 飛鳥から藤原京へ (吉川弘文館) 2011年 2月 よくわかる古代日本の全体像 (新人物往来社) 2013年 7月 倭国のなりたち (吉川弘文館) 2016年 2月 飛鳥史跡事典 (吉川弘文館) 2016年 7月 これまでわかった飛鳥・藤原京 (吉川弘文館) 2020年 3月 古代の漏刻と時刻制度-東アジアと日本 (吉川弘文館) 2020年 6月 大安寺 国家筆頭大寺へのあゆみ (東方出版) 2025年 1月 飛鳥・藤原の歴史と遺産</p>	資料等の実費程度	140

## 【人文・社会】歴史・文化・民俗学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
落合 大海	日本史, 歴史散歩	「古代史, 江戸時代, 幕末維新史」 「歴史散歩 東京周辺 深大寺, 多摩周辺」	早稲田大学大学院文学研究科教育学を専攻・元私立啓明学園高校教諭・元昭島市文化財保護審議員  【著書】「江戸時代入門」「日本史楽しく学ぶ法」「沖縄」「税金で語る日本の歴史」「現代教育学批判」歴史読物「行基」「戦争はなぜ起きるか」ほか 【資格】中学・高校 社会科教員免許	応相談 (1時間 2,500円程度)	269
数藤 ゆきえ	楽しく学ぼうフランス語 昔話にみる食	初歩から上級まで フランス語は難しいと思いませんか。短い文なら誰でもすぐにしゃべれます。旅もずっと楽しくなるはず。歴史や文化を知ればなおのこと。 さあ！トライしてみましよう。	【著書】あなたもフランス語で旅できる(駿河台出版) 新モン・フランセ-ひとりで学ぶフランス語(駿河台出版) 昔の食卓(郵研社)	1回(約1時間) 2,000円程度	254

## 【人文・社会】心理・教育

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
三宅 直子	暮らしを綴る文章，自分史の書き方，書く読む話す表現力のコツ	暮らしを綴る文章，自分史の書き方を楽しく学びます。 女の自立と子育てのあり方を考えます。 生涯学習のあり方をお話しします。 書く・読む・話す・表現力をどう身につけるかを考えます。 生き生き共育ち（親と子のあり方）を考えます。	脚本家 実践女子学園高等学校卒 30歳でシナリオ公募に入選 子育てをしつつプロライターとして，テレビの子どもドラマ・アニメの脚本を書いて50年余。現在はカルチャー教室や専門学校の講師。NPOシニア大楽 講師  【著書】あなたも書けるシナリオ術（筑摩書房） 中学生日記シナリオ版（日本放送出版協会） プロになるためのシナリオ術（映人社） 好きなことを見つける魂のアンテナ術	応相談	46

## 【人文・社会】心理・教育

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
長谷川 孝	教育問題一般 子育て論 社会批評 子どもの権利・人権、 「教育」の在り方・考 え方の転換など	教育問題一般 教育と新聞 教育と仏教 「学び」論 子育て論 社会批評 子どもの自己形成権（自分育ての権利） など子どもの権利・人権、「教育」のあり 方・考え方の転換など力を入れております	<p>【所属】相模原の教育を考える市民の会代表 元日本仏教教育学会 元日本教育学会 元全国PTA問題研究会 元郷土報告全国協議会 元全面教育学研究会など</p> <p>【著書】1985年 3月 子どもって不思議（ウイ書房） 1987年 4月 新聞をつくろう〔編著〕 （さ・え・ら書房） 1992年 1月 娑婆の教育極楽の教育（鼎談） （すずき出版） 1999年 8月 お金のしつけが子を育てる （夢新書）（河出書房新社） 2003年 2月 『心のノート』を読み解く 〔共著〕（かもがわ出版） 2006年10月 &lt;まなび&gt;とく教え&gt; -学び方を学べる 教育への希望〔編著〕（現代書館） 2008年 7月 「伝統・文化」のタネあかし 〔共著〕アドバンテージサーバー</p>	<p>応相談 条件によっ てはボラン ティア可</p>	100
木村 奈保子	映画から読みとく時代 と人間	時代と映画，映画に見る家族の絆～シネマ セラピイ 日本人の意識改革，シネマソングコンサ ート（うたと解説） 映画を題材に時代と意識改革に挑戦するレ クチャー	<p>【肩書】映画評論家 作家・映像メディアプロデューサー 映画音楽コンサートライブプロデュース （株）ヒーロー・インターナショナル代表取締役社長 バックデザイナー（NAHOK GERMANY）</p> <p>【著書】男を読む映画（リバティ書房） 女を読む映画（近代文芸社） 男を叱る（近代文芸社） セクシャル・ウェポン（講談社）など</p>	<p>応相談 15万～30 万円（税抜 き，交通 費，宿泊費 別途）予算 問わず</p>	109

# 【人文・社会】心理・教育

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
<p>小宮山 博仁 (自己紹介は次頁に 続く)</p>	<p>分断化した社会で、人生を豊かにする教養力を育む</p>	<p>分断化しつつある社会では、学びの動機づけが鍵となる！文化資本、認知能力、非認知能力、メタ認知、連帯感、社会関係資本、リベラルアーツ、7つのキーワードを軸に、小学校、中学校の教科書を読み解くことで社会のつながりを強め、分断化を是正するための、新しい学び方を模索する。</p>	<p>【所属】 日本教育社会学会会員、日本教育心理学会会員 日本教育学会会員</p> <p>【著書】 塾—学校スリム化時代を前に (岩波書店) 塾の力 (文春新書) 学級崩壊を起こさないクラスづくりへの処方箋 (ぎょうせい)</p> <p>現代社会の常識を疑う (新評論) 早期教育をまじめに考える (新評論) わが子に『ほんとうの学力』をつける本 (サンマーク出版)</p> <p>親子で学ぶ中学受験の算数 (新評論) 大人に役立つ算数 (文春新書) 脳をきたえる大人のための小学校の理科 (東京書籍) わが子に本当の学力をつける本 (サンマーク文庫) 子どもの底力が育つ塾選び (平凡社新書) 新聞コラム活用術 (ぎょうせい) 「活用型学力」を育てる本 (ぎょうせい) はじめてのアクティブ・ラーニングの？を探検 全3巻 (童心社2016年3月)</p> <p>眠れなくなるほど面白い数学の定理 (日本文芸社2018年5月) 眠れなくなるほど面白い数と数式の話 (日本文芸社2019年2月) 眠れなくなるほど面白い統計学の話 (日本文芸社2019年7月) 大人に役立つ算数 (角川ソフィア文庫2019年2月)</p>	<p>応相談</p>	<p>151</p>

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
小宮山 博仁 (前頁自己紹介の続き)	分断化した社会で、人生を豊かにする教養力を育む	分断化しつつある社会では、学びの動機づけが鍵となる！文化資本、認知能力、非認知能力、メタ認知、連帯感、社会関係資本、リベラルアーツ、7つのキーワードを軸に、小学校、中学校の教科書を読み解くことで社会のつながりを強め、分断化を是正するための、新しい学び方を模索する。	【著書】 持続可能な社会を考えるための66冊 (明石書店2020年1月) 眠れなくなるほど面白い算数と数学 (日本文芸社2020年3月) 危機に対応できる学力(明石書店2022年2月) 数と数字の本(三笠書房2023年6月) 文化資本とリベラルアーツ(明石書店2023年8月) 知能、技能、教養を育むリベラルアーツ (明石書店2024年10月予定) 【論文】 PISAにみる活用型学力とその育み方 (ぎょうせい2015年) 教育社会学事典7章生涯学習と地域社会 (丸善出版2018年) 【肩書】 教育評論家、元放送大学非常勤講師	応相談	151

## 【人文・社会】心理・教育

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
倉橋 典江	キッズマネー（子どもの金銭教育） 老後に備えるワークショップ	<p>【キッズマネー】 親子参加型のワークショップ。子どもにおこづかい帳をつけさせたい、子どもに教える自信がない、自分もお金の基本を学びたい方にお勧め。基本的なマネーリテラシーに基づいた情報提供もあり、お子さんと一緒に学べます。 しつけと同様に親が教える正しいルールを学びます。[対象] 小学生親子</p> <p>【老後にそなえるワークショップ】 セカンドライフに想定されるリスクをチェックして、人生の不安を解消します。 ・老後のリスクを総合的に把握して不安を解消できる ・自分の無意識も含めた本音を認識することができる ・自分で備えておきたいリスクを抽出できる ・リスクへの対処のおおよその方向性がわかる 漠然として不安を確認してみませんか？ ○しておけば良かったと後悔したり、まだ先の事と、先送りしないための対策もわかりやすい内容で必ずあなたのチカラになります。</p>	<p>【肩書】FP（AFP認定者） 2級ファイナンシャルプランニング技能士 住宅ローンアドバイザー 証券外務員二種 Happy Endingプランナー 公的保険アドバイザー</p>	応相談	280

## 【人文・社会】政治・経済・法律・国際

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
若松 隆	スペイン現代政治 ヨーロッパ現代政治	スペイン現代政治 ヨーロッパ現代政治	<p>【所属】 日本政治学会 日本比較政治学会 中央大学法学部名誉教授</p> <p>【著書】 1986年 4月 内戦への道—スペイン第2共和国 政治史研究（未来社） 1987年 9月 概説スペイン史〔共編者〕 (有斐閣) 1992年 3月 スペイン現代史（岩波書店 新書） 2008年 7月 ヨーロッパ分権改革の新潮流 〔共編者〕（中大出版部）</p>	不要	98
小池 洋次	アメリカを読む メディアとどう付き合 う？ ソーシャル・イノベー ション	<p>アメリカを読む アメリカ大統領選挙の行方などの経験踏 まえお伝えします。 ネット時代のジャーナリズムなどやさし く解説します。 ソーシャル・イノベーション 思いとアイデアで社会問題を解決する 法などについて事例をもとに考えましょ う。</p>	<p>【所属】 関西学院大学フェロー 日本経済新聞社社友 ケンブリッジ大学クレアホール終身会員</p> <p>【著書】 1993年 アジア太平洋新論（日本経済新聞社） 1999年 政策形成の日米比較（中公新書） 2010年 政策形成〔編著〕（ミネルヴァ書房） 2012年 グローバル 知の仕掛人 (関西学院大学出版会) 2014年 リー・クアンユー 未来への提言〔監訳〕 (日本経済新聞出版社) 2015年 ソーシャル・イノベーション〔編著〕 (関西学院大学出版会) 2022年 アメリカの政治任用制度 (東洋経済新報社)</p>	<p>応相談 (交通費と 謝礼は応相 談)</p>	271

## 【文学】近・現代文学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
武田 秀夫	ドストエフスキー、 夏目漱石、宮澤賢治 古井由吉など文学講座 映画、文章講座	夏目漱石、宮澤賢治、ドストエフスキー 古井由吉など文学講座 映画講座 文章講座	【著書】 さようなら少年の夢 嵐寛が風にゆがんだ (朝日新聞社) セイレーンの誘惑・漱石と賢治 シネマの魔 癌という体験・いつのまにか朝日が 楯円幻想・初期ドフトエスキー・漱石と賢治・初期古 井由吉 ほか (現代書館) 映画の郷愁, シネマ・エッセイ「子ども万華鏡」 (パロル舎)	応相談	103

## 【文学】短歌

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
みなかみ ひろみ	【創作短歌】 【手作り絵本】 講演 「私の手作り絵本」 「出版されるまで」 【パステル画】	【短歌】 初めて歌を詠む方、詠みたいと 思っいらっしやる方 【手作り絵本】 お話作り・絵の構成・ 製本まで。 【パステル画】 丸と三角が描ける方なら どなたでも自分の好きな世界を描けます。	【所属】 コスモス短歌会 【著書】 じてんしゃっていいね コッコママ (JURA出版局) はじめてのおべんとう (小学館) 好かれる女, きらわれる女, 源氏物語 のさし絵 (新典社) ざくろの水脈 (柘書房 (歌集)) 2009年出版 NHK学園短歌雑誌の表紙絵 潤み朱 (柘書房) (歌集) 2014年出版 むしのおんがくたい (株)ブックコム 青曼殊沙華 (柘書房) (歌集) 2020年出版	応相談 絵本と童話 のときは2 時間1万 2,000~1 万5,000円 短歌 1首 500円	54

## 【文学】 文芸創作

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
三宅 直子	暮らしを綴る文章，自分史の書き方，書く読む話す表現力のコツ	暮らしを綴る文章，自分史の書き方を楽しく学びます。 女の自立と子育てのあり方を考えます。 生涯学習のあり方をお話しします。 書く・読む・話す・表現力をどう身につけるかを考えます。 生き生き共育ち（親と子のあり方）を考えます。	脚本家 実践女子学園高等学校卒 30歳でシナリオ公募に入選 子育てをしつつプロライターとして、テレビの子どもドラマ・アニメの脚本を書いて50年余。現在はカルチャー教室や専門学校の講師。NPOシニア大楽 講師  【著書】あなたも書けるシナリオ術（筑摩書房） 中学生日記シナリオ版（日本放送出版協会） プロになるためのシナリオ術（映人社） 好きなこと見つける魂のアンテナ術	応相談	46
菊地 澄子	障害児または発達が気になる子どもたちの読書支援の方法 児童文学及び自分史等の書き方について、実践的指導	障害児及び発達が気になる幼児・学童の支援，なかでも，知的障害や発達障害児の支援 障害に関することを描いた子どもの本を読んで，リスト作成 自分が生きてきた生涯を書き綴っていく活動	【肩書】作家，発達相談員 【所属】日本児童文学者協会，日本子どもの本研究会 児童文化の会，障害と本の研究会代表，東京発達研究会 【著書】峠を越えて（小学館） 峯ちゃんのピッカピカ（学研） 青空にキックオフ（国土社） 心をみつめる子どもたち（子ども書房） わたしの母さん（北水） 他，教育関係及び障害児指導に関する実践書等多数	応相談 ボランティア可	141

## 【文学】 児童文学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
山花 郁子	ブックトーク 読書（児童文学） 講演、指導	「いのちを見つめる」ブックトーク等、 テーマを決めて実践方法等を指導 小学校における読書動機づけ指導を中心に 子育てひろばから高齢者施設のボラン ティア活動等テーマを設けて指導・講演活 動を行なっている。	【所属】 児童文学作家，評論等の活動を行なっている。 司書・司書教諭 【著書】 わかれ道おもいで道（岩崎書店） かあさんのカギ（フレーベル館） 12歳ぼくの行動計画（小峰書店） 大好きなおばけちゃん（日本評論社） お年よりと絵本でちょっといい時間（一声社） 絵本 のはらうさぎでございます 絵本 あいうえおひさまようちえん（佼成出版） かあさんのカギ（台湾で翻訳出版） おへそのまわりがあったかい（韓国で翻訳出版） アジア子どもの本紀行（めこん出版） => <a href="http://www.jibunkyo.or.jp/">http://www.jibunkyo.or.jp/</a>	応相談 交通費のほか 実費等 依頼者の予 算に合わせ る。	74
菊地 澄子	障害児または発達が気 になる子どもたちの読 書支援の方法 児童文学及び自分史等 の書き方について、実 践的指導	障害児及び発達が気になる幼児・学童の支 援，なかでも，知的障害や発達障害児の支 援 障害に関することを描いた子どもの本を読 んで，リスト作成 自分が生きてきた生涯を書き綴っていく活 動	【肩書】 作家，発達相談員 【所属】 日本児童文学者協会，日本子どもの本研究会 児童文化の会，障害と本の研究会代表，東京発達研究会 【著書】 峠を越えて（小学館） 峯ちゃんのピッカピカ（学研） 青空にキックオフ（国土社） 心を見つめる子どもたち（子ども書房） わたしの母さん（北水） 他，教育関係及び障害児指導に関する実践書等多数	応相談 ボランティア 可	141

## 【文学】 その他 文学

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
油谷 聡紀	フラワーアレンジメント／詩の創作／予防医学と栄養メニュー／環境教育プログラム（社会連携）エコツアー生態系DNAをさぐる	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 様々な手法（華道、アレンジ、押し花、粘土）の植物、花を楽しみ創造していきます。</li> <li>2 詩をつくってみます。想像と創造（クリエイション）を楽しみます。オンラインで自費出版、ワークもテレワークで可。</li> <li>3 自然・森の中を歩いてみましょう。</li> <li>4 生垣をつくりながら道具の選び方・使い方・アートを楽しんでみましょう。</li> <li>5 多摩川自然情報館から川ー海を観察、示案のスマートグリッドを個々で設計してみよう。できれば形に創造していこう。</li> <li>6 金融に関する教育。</li> <li>7 仏教とスマホの活用事例研究・学習会 英語で話すQ&amp;A</li> </ol>	<p>スポーツ指導歴14年 シニアコンサルタント</p> <p>【著書】 The colour of the life. The Best poem &amp; poets 2004, 2005～2007 インターナショナルライブラリー〔共著〕 The honor Song (Water mark press, Noble house) 出版</p> <p>昭和61年より、2007年に向け、65歳までオリンピック出場の夢がかなう宝馬乗馬学校も連携しています。（スクールバスもあります） 現在7～10名 小原流学校教授者連盟、小原流サークル教授者連盟の為に生徒を募集しています。550年の歴史とテンポラリーアートを一緒に楽しく学んでいきましょう。</p>	<p>応相談 交通費・ 材料費込最大5,000円 別途小原流に準ずる規定あり</p>	76

## 【語学】 英語

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
Cecilia Inoue セシリア 井上	幼稚園児, 小学生, ジュニア英検(落ち着 かない子どもの対 応)・シニア・就学支 援のグループ英会話講 師	<p>日常英会話, 旅行に役立つ, 英検とTOEIC・TOEFL対策や留学とホームステイの為にレッスンをします。簡単な旅行会話の為に単語やフレーズを無理なく覚える事ができます。</p> <p>英語が中学時代から苦手だった方, テキストを使って文法を再復習しながら会話の練習をいたします。</p> <p>特にシニア向けグループレッスンで身の回りの事などを英語で話しましょう。</p> <p>更に英会話による役割演技(ロールプレイング)のレッスンも含めています。</p>	<p>初心者でも安心できる外国人講師です。15年間の英会話講師としての経験を生かして幼児から大人まで英語を楽しく身につけられるよう教えていきたいと思っています。また, 落ち着かない子どもたちにも粘り強く対応しています。また, 2年間, 日本語の理解が十分でない児童・生徒(ネパール人・中国人)への通訳・学校生活支援をしています。</p> <p>オンライン個人レッスン英会話や文法の説明もできます。</p>	応相談	230
松村 メイ	English	English conversation (主に大人向け)	<p>これまで各国を巡る機会があり, その国々の文化や食文化に興味があり, 英語指導を通してその魅力も紹介していきたい。</p> <p>[対象] 小・中・高校生から社会人まで</p>	応相談	276

## 【語学】その他 諸外国語

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
数藤 ゆきえ	楽しく学ぼうフランス語 昔話にみる食	初歩から上級まで フランス語は難しいと思いませんか。短い文なら誰でもすぐにしゃべれます。旅もずっと楽しくなるはず。歴史や文化を知ればなおのこと。 さあ！トライしてみましよう。	【著書】あなたもフランス語で旅できる（駿河台出版） 新モン・フランセ-ひとりで学ぶフランス語（駿河台出版） 昔の食卓（郵研社）	1回（約1時間） 2,000円程度	254
金 秀娟 (きむ すよん)	韓国語学習の指導・韓国社会と文化の理解を手助け	ハングルの基礎から流暢な会話までレベルに見合った指導ができます。 例 初級・中級・上級クラス別指導可	【著書】児童書「とびまる竜の案内人」偕成社出版 翻訳（韓国版）  1990年渡日、2002年韓流ブーム以来、多くの自主グループに韓国語の指導を担当。初級から上級クラスまで指導可能です。 楽しくハングルを学び、日韓の架け橋となることを目標に指導にあたりたいと思います。	応相談 (例) 1人あたり 2,000円 (1時間)	262

## 【科学・情報】 自然科学・環境

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
油谷 聡紀	フラワーアレンジメント／詩の創作／予防医学と栄養メニュー／環境教育プログラム（社会連携）エコツアー生態系DNAをさぐる	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 様々な手法（華道、アレンジ、押し花、粘土）の植物、花を楽しみ創造していきます。</li> <li>2 詩をつくってみます。想像と創造（クリエイション）を楽しみます。オンラインで自費出版、ワークもテレワークで可。</li> <li>3 自然・森の中を歩いてみましょう。</li> <li>4 生垣をつくりながら道具の選び方・使い方・アートを楽しんでみましょう。</li> <li>5 多摩川自然情報館から川一海を観察、示案のスマートグリッドを個々で設計してみよう。できれば形に創造していこう。</li> <li>6 金融に関する教育。</li> <li>7 仏教とスマホの活用事例研究・学習会 英語で話すQ&amp;A</li> </ol>	<p>スポーツ指導歴14年 シニアコンサルタント</p> <p>【著書】 The colour of the life. The Best poem &amp; poets 2004, 2005～2007 インターナショナルライブラリー〔共著〕 The honor Song (Water mark press, Noble house) 出版</p> <p>昭和61年より、2007年に向け、65歳までオリンピック出場の夢がかなう宝馬乗馬学校も連携しています。（スクールバスもあります） 現在7～10名 小原流学校教授者連盟、小原流サークル教授者連盟の為に生徒を募集しています。550年の歴史とテンポラリーアートを一緒に楽しく学んでいきましょう。</p>	<p>応相談 交通費・ 材料費込最大5,000円 別途小原流に準ずる規定あり</p>	76
井田 均	日本及び世界の自然エネルギー	<p>日本及び世界の自然エネルギーの普及状況と普及策について、多数の図や写真を用いて話す。</p>	<p>【所属】 市民エネルギー研究所</p> <p>【著書】 1981年 手づくり自然エネルギー（亜紀書房） 1987年 風が沸かしたお風呂の湯（公人社） 1994年 カリフォルニアに発電風車が多い理由（公人社） 1994年 続・手づくり自然エネルギー（亜紀書房） 2001年5月 こうして増やせ自然（ソフト）エネルギー（公人社） 2005年2月 主役に育つエコ・エネルギー（緑風出版）</p>	<p>応相談 ボランティア不可</p>	126

## 【科学・情報】コンピュータ・情報

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
多田 京子	1 初心者からビジネスまで対応のパソコン指導 2 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ	1 初心者からビジネス実践まで親切丁寧にご指導いたします。 デジタルカメラや i p a d, スマートフォンなど趣味の講座も実施。 2 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ ライフキネティック（対象は4歳以上限定なし）	市内にてパソコン教室を開塾して27年。 外部講師も務め、パソコンの楽しさを皆様に体験して頂いています。指導の中で頭の体操と体の体操を同時に行う脳トレと出会い現在指導を行っております。ライフキネティックを通して脳も心も健康になりましょう。 => <a href="http://www.chofu-pc.com">http://www.chofu-pc.com</a>	応相談 講座により変わります ボランティア可	28

## 【くらし】料理・食品

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
萬谷 千子	たまがわ駒子の紙人形 おもてなし料理指導	<p>【紙人形】和紙のぬくもりが伝わる駒子の紙人形です。江戸風俗から日本伝統芸能などを題材にした和風人形、西洋の童話や民族衣装などをモチーフとした洋風人形など幅広く和紙を使って平面から立体的に仕上げる楽しさは格別です。</p> <p>【料理】おもてなしの心をお料理にお正月、クリスマス、誕生日など、その他家庭でちょっとしたおもてなしやお客様をお呼びしたときにお勧めできる献立、普段の食卓を引き立てる一品を作ります。旬の素材をいかして和洋中のいずれかの献立をレシピを使い丁寧に指導します。</p>	<p>【所属】 調布市工芸美術協会会員 調布市地域包括支援センター「ときわぎ国領」 広報協力員 多摩川住宅八号棟女性の会「はたち会」代表 調布市ひだまりサロン「木曜クラブ」主宰</p> <p>【資格】 駒子の紙人形全課程師範 調理師 土井勝料理学校師範</p>	<p>応相談 月3,000円 程度 ボランティア 可</p>	39
朝倉 道子	料理指導 (男の料理教室)	<p>料理を通して自立を助ける。 レベル：初級</p>	<p>【資格】 調理師</p> <p>楽しく皆で料理することをモットーにしています。</p>	<p>2,000円 ～2,200円 (会場費・ 材料費含)</p>	58
菱沼 順子	パン・お菓子作り	<p>パン・お菓子作りにおいて、基礎から丁寧に指導致します。 さまざまな種類のパンを作ります。 パン作りにおいて、生地作り、発酵などのポイントをわかりやすくお伝えします。 小学生、親子教室も安全に楽しくご指導致します。</p>	<p>【資格】 製菓衛生師 (株)ニップンクッキングアドバイザー ふっくらパン教室講師</p> <p>パン・お菓子作りを指導して36年間</p>	<p>応相談</p>	78

## 【くらし】料理・食品

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
孕石 智代子 (はらみいし)	和菓子	家庭で手軽につくれる季節の和菓子から茶席の和菓子・和菓子にまつわる年中行事の話。 五感の芸術といわれている日本の素晴らしい和菓子をもっと皆さんに知っていただきたい。	地域の交流を中心に活動していきたいと考えています。 ⇒和菓子教室 遊-yu <a href="https://www.wagashi-yu.com">https://www.wagashi-yu.com</a>	応相談 交通費と材料費実費	187
栗谷 道代	料理講習	家庭料理、製菓など調理講習	子育て世代から男性教室まで、公民館で40年料理講習をやっていました。	応相談	293

## 【くらし】健康・介護

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
小林 伸子	心と体を元気にするカラーとメイクのお教室	パーソナルカラー（似合う色）やメイクアップを学んでいただくことでお一人おひとりが、ご自分に自信を持って、心身共に美しく健やかな毎日を過ごす一助にして頂ける様に活動しています。ワークショップ形成で、ワイワイ楽しく実践的な講座です。開催は1回～5回完結、調整可能です。	1980年美容師資格免許取得後、帝国ホテル遠藤波津子美容室、ビューティセソングループ勤務。「シュウウエムラメイクアップスクール」ディプロマ、「パーソナルカラーコンサルタントプロ」ディプロマ、「セツ・モードセミナー」ディプロマ取得。「資生堂化粧品セラピストマスターコース」修了。 現在、「心と体を元気にするカラーとメイクのお教室」を国領のサロンにて開催と共に、公民館や生涯学習センターなどの自治体施設や企業などでの各種、カラー&メイク講習会、セミナー、企業研修等実施。 また、介護、訪問美容にも携わる。 => <a href="http://nobuposi-colormake.com">http://nobuposi-colormake.com</a>	交通費を含め、応相談	253
多田 京子	1 初心者からビジネスまで対応のパソコン指導 2 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ	1 初心者からビジネス実践まで親切丁寧に指導いたします。 デジタルカメラやiPad、スマートフォンなど趣味の講座も実施。 2 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ ライフキネティック（対象は4歳以上限定なし）	市内にてパソコン教室を開塾して27年。 外部講師も務め、パソコンの楽しさを皆様に体験して頂いています。指導の中で頭の体操と体の体操を同時に行う脳トレと出会い現在指導を行っております。ライフキネティックを通して脳も心も健康になりましょう。 => <a href="http://www.chofu-pc.com">http://www.chofu-pc.com</a>	応相談 講座により変わります ボランティア可	28
馬淵 正彦	歩き方の指導。姿勢よくリラックスして、楽に速く歩ける方法を教えます	まずは姿勢と視線を整え、次に腕と脚をリラックスさせることによって楽に歩けることを実感してもらいます。その後、裸足ないしは自作製の足指セパレーターを使用して歩きます。その際は畳か芝生の上で行います。足裏の感覚が敏感になり、足の親指キック力も向上します。 最終的には、例えば最寄り駅までを、それまでより短時間で楽に歩けることを目指してもらいます。 【対象】幼児を除き限定なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校入学と同時に陸上競技に取り組み、以後10年以上競技会に出場。その後も走ることを楽しみながら中学生の指導を30年以上続けた。</li> <li>・歩き方を重視するきっかけは学生時代のコーチに「走る前に姿勢と歩き方が重要だ」と指導されてから。</li> <li>・今でも子どもたちや若い人たちに歩き方と走り方を教えることもある。</li> </ul>	応相談	288

## 【くらし】子育て

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
三宅 直子	暮らしを綴る文章, 自分史の書き方, 書く読む話す表現力のコツ	暮らしを綴る文章, 自分史の書き方を楽しく学びます。 女の自立と子育てのあり方を考えます。 生涯学習のあり方をお話しします。 書く・読む・話す・表現力をどう身につけるかを考えます。 生き生き共育ち(親と子のあり方)を考えます。	脚本家 実践女子学園高等学校卒 30歳でシナリオ公募に入選 子育てをしつつプロライターとして, テレビの子どもドラマ・アニメの脚本を書いて50年余。現在はカルチャー教室や専門学校の講師。NPOシニア大楽 講師  【著書】あなたも書けるシナリオ術(筑摩書房) 中学生日記シナリオ版(日本放送出版協会) プロになるためのシナリオ術(映人社) 好きなことを見つける魂のアンテナ術	応相談	46
横山 泰治	NPO運営と青少年健全育成会・SDGs(持続可能な開発目標)	市民団体組織の運営やファシリテーション SDGs(持続可能な開発目標)のワークショップ グラフィックレコーディング(コミュニケーショングラフィック)	【所属】一般社団法人サステナブルコミュニティ共創機構 代表理事(2021年から) 一般社団法人サステナブルコミュニティ共創機構 ⇒ <a href="http://osc3.jp">http://osc3.jp</a>  官民共創・SDGsコーチ	応相談 S DGsカードゲームの場合はおひとり2,000円のライセンス料がかかります	146

## 【くらし】住まい

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
笠原 利恵	セカンドライフのリフォーム講座	<p>いつかはリフォームしたい。でも何から準備したらいいの？                      住まいはこの先10年、20年と暮らす大切な場所です。</p> <p>これからリフォームを考えている方への実践講座。施工事例も交えながら、どのようなリフォームができるのか。どのようなことに注意したらいいのか。写真も交えながらわかりやすくお伝えします。</p>	<p>【資格】 2級建築士 インテリアコーディネーター                      キッチンスペシャリスト 収納アドバイザー2級                      【所属】 日本フリーランスインテリアコーディネーターJAF                      ICA会員 東京都建築士協会会員</p> <p>建築業界25年、その内住宅リフォーム会社にて13年間400件以上のリフォーム経験を元に働くママが家事がしやすい、癒される空間をご提案。                      リフォームする前のお悩み、準備など満足できるリフォームを実現するための準備講座として好評いただいています。</p> <p>=&gt; <a href="http://interiorie.com">http://interiorie.com</a></p>	<p>応相談                      交通費のほかに実費として1回1,000円程度</p>	278

# 【くらし】 茶道・華道・フラワーアレンジメント・作法

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
風間 宗厚 (厚子)	茶道表千家教授	日本の伝統文化であり、総合芸術ともいわれる“茶道”を初心の方にはわかりやすく、楽しくお点前をお教えしております。 中級上級になると種々のお道具の扱い、季節による茶道のしつらえの奥深さを学んで頂きます。 これ迄、門下生では表千家指導者としての「教授」のお許しを得た方も十数人となり、孫弟子も育てております。	【資格】表千家教授，都立高校講師	応相談	161
金盛 春風	“花と遊ぼう” 様々な材料で置物、掛け物を製作	生花、実物、流木その他の何でも利用して壁飾り・玄関飾りなどを製作する。 いけ花は花器・オアシスを使って、自由花・生花・立花・古典作品何でも指導・講演しています。	市内外にて、いけ花指導を40年以上 老人ホーム、小学校などでいけ花指導ボランティア 2012年 滝坂小学校1・2・6年生の授業と東京外国語大学で、いけ花の指導	応相談 子ども達には500円程度で材料準備指導	191
油谷 聡紀	フラワーアレンジメント／詩の創作／予防医学と栄養メニュー／環境教育プログラム（社会連携）エコツアー生態系DNAをさぐる	1 様々な手法（華道、アレンジ、押し花、粘土）の植物、花を楽しみ創造していきます。 2 詩をつくってみます。想像と創造（クリエイション）を楽しみます。オンラインで自費出版、ワークもテレワークで可。 3 自然・森の中を歩いてみましょう。 4 生垣をつくりながら道具の選び方・使い方・アートを楽しんでみましょう。 5 多摩川自然情報館から川ー海を観察、示案のスマートグリッドを個々で設計してみよう。できれば形に創造していこう。 6 金融に関する教育。 7 仏教とスマホの活用事例研究・学習会 英語で話すQ&A	スポーツ指導歴14年 シニアコンサルタント  【著書】 The colour of the life. The Best poem & poets 2004, 2005～2007 インターナショナルライブラリー〔共著〕 The honor Song (Water mark press, Noble house) 出版  昭和61年より、2007年に向け、65歳までオリンピック出場の夢がかなう宝馬乗馬学校も連携しています。（スクールバスもあります） 現在7～10名 小原流学校教授者連盟、小原流サークル教授者連盟の為に生徒を募集しています。550年の歴史とテンポラリーアートを一緒に楽しく学んでいきましょう。	応相談 交通費・材料費込最大5,000円 別途小原流に準ずる規定あり	76

## 【くらし】 茶道・華道・フラワーアレンジメント・作法

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
中田 隆子	トールペインティング フラワーアレンジメント	<p>【トールペイント】（財）日本手芸普及協会の講師認定を取得できるカリキュラムコースと、季節の作品やお好きな作品を自由に学べるコースがあります。初心者の方でも楽しく学べるよう丁寧に指導致します。</p> <p>【フラワーアレンジメント】プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワー、生花で季節のアレンジメントを作成します。ハーバリウムのワークショップ、出張レッスンをしています。</p>	<p>文部科学省設立許可 （公財）日本手芸普及協会トールペイント部門講師 日本フラワー作家協会認定講師 （一般社団法人）プリザーブドフラワー全国協議会 東京支部支 部長</p>	<p>応相談 ボランティア 可</p>	86
無何有庵 秋峰 <small>（むかうあん しゅうほう）</small>	香道	<p>香道総論他 香席体験 （参加者5名以上・且つ教材費（香木代実費）は参加者各々負担）</p>	<p>【所属】香道 古心流 【著書】香道道しるべ</p>	<p>応相談 ボランティア 可</p>	122
関森 道子	着物の着つけ（小紋から振袖・留袖・子どもの着つけ・男性の着つけ）	<p>着物を着るまでの準備をします。 小物の準備，浴衣の着つけからはじまり，小紋・紬・訪問着・紋付羽織袴等，格の高い着物の着つけを学びます。 着物を着て，街歩きをしてみましよう。</p>	<p>【資格】山野流奥伝準師範講師</p>	<p>応相談</p>	232

## 【くらし】 編み物・手芸

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
西森 千重子	刺しゅう（欧風・フランス刺しゅうの基礎知識から現代感覚を取り入れたオリジナル作品の指導）	古典的な欧風・フランス刺しゅうの基礎知識から現代感覚の作品作りまで。季節に合わせたデザインを額やテーブルマット・袋物にして楽しめます。 展示会をたづくりギャラリーにて定期的 に開催。	【所属】 JACA日本アートクラフト協会講師 市内外にて刺繍指導35年 あくろす講師 【著書】 雄鶏社の手芸書に寄稿 おんどり手芸機関誌「チャイム」に寄稿	応相談 実費程度	73
深見 圭子	組紐制作	創作組紐、干支・季節の人形（兜・お雛様・恵比寿・大黒等の色紙）・アクセサリー（ネックレス・ブレスレット・イヤリングほか）	資格制度アリ 【肩書】 日本組紐工芸会「じゅん」講師 【所属】 府中美術工芸会会員 【著書】 創作組紐 十二支	応相談 会費 2,000円～ （月2回）	132
occultAm（おかるたむ）	あみぐるみ	イメージからオリジナルのあみぐるみの作り方をお教えします。	あみぐるみを始めて15年。 独自のディテールにこだわったオリジナルのあみぐるみを製作しています。 日本あみぐるみ協会所属。 => <a href="https://oteseigoods.com/amigurumi/">https://oteseigoods.com/amigurumi/</a>	要（1人 1500～円 程度）	294

## 【くらし】パッチワーク

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
藤丸 陽子	パッチワーク・キルト	<p>パッチワーク・キルトに関してのすべて。</p> <p>製図、型紙、布の裁断、配色など基礎的なことを勉強しながら作品を作ります。小物からベッドカバーまで。月1回のペースでゆっくり学習します。</p> <p>ミシンでのパッチワーク・キルトの講座もあります。</p> <p>ハンドもミシンも（公財）日本手芸普及協会のテキストを使用。</p> <p>本科高等科・講師科を学ぶことで、パッチワーク講師の資格も取得できます。毎年、市民文化祭に参加。隔年に作品展を開催。</p>	<p>【所属】 調布工芸美術協会会員 （公財）日本手芸普及協会</p> <p>【資格】 パッチワーク指導員 准師範（公財）日本手芸普及協会認定</p>	全6回（月1回半年分）1万500円 材料持参	29
HANA'S FACTORY 高橋 和子	パッチワークキルト 指導	<p>パッチワークキルトで生活に活かせるいろいろな作品を作ります。</p> <p>基本キルト、季節のキルト等オリジナルデザインも含め様々な世界のキルトを楽しめます。</p> <p>2年に一度作品展を開きます。</p>	<p>キルトを始めて40年、講師の育成もしています。</p> <p>アップリケはオリジナルデザイン。</p> <p>色彩構成のレッスンも行っています。</p> <p>とにかく楽しいクラスです。</p>	<p>応相談 月謝3,000 ～6,000円 （クラスによって）</p>	170

# 【暮らし】 その他 暮らし

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
林 清子	終活の専門家としてワンストップサポート	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 家族の看取りと見守りはどうしたらいいの？</li> <li>2 医療・介護からのお別れの流れ（必要な準備と心構え）</li> <li>3 現代の葬送事情、こだわりの葬送について</li> <li>4 これからの「終活の備え」ってどうするの？</li> <li>5 ファイナルノートBook（エンディング）の書き方</li> <li>6 終活に必要な「葬儀計画書」を書く</li> <li>7 1人暮らしの終焉の備え</li> <li>8 あなたの葬送費用はいくら必要になるか知っていますか？</li> <li>9 今更聞けない「葬送の常識・非常識、葬送マナー」について</li> <li>10 自分流のお葬式ってどうしたら出来るの？</li> <li>11 「散骨」 海・山・空・宇宙の違いと流れ</li> <li>12 遺骨の埋葬、墓所・墓地・霊園の違い</li> <li>13 小中高大・学生対象：いのちの教育</li> <li>14 終活の完結を望む方へのアドバイス</li> <li>15 終活のあるべき整え方</li> <li>16 1人暮らしの方・遺贈・お墓のトラブルetc</li> </ol> <p>資料・プロジェクター・ビデオ等を使用して説明とディスカッション          ※上記以外のテーマもご希望の内容に応じて対応しております。</p>	<p>ボランティアと市民活動から、困っている方に役立つ葬送事業を起業（1999年9月）          無料相談活動、市民葬の取扱い指定店を経て、東京都、稲城市、川崎市等エリアを問わずフューネラルコンサルティング・葬儀一式をサポート。          調布市優良事業所表彰（商工会長賞）          調布市社会福祉協議会より感謝状          国内外を問わず、大学・マスコミ等に資料提供及び取材          一例／ 朝日TV・たけしの教育TVに取材出演、ノートルダム大学・KBS・Jcom</p> <p>【著書】2012年12月 人生卒業のために書き残す「ファイナルノートBOOK」エンディングノート（幻冬舎）</p>	<p>応相談          主催者側の予算に応じる          予算のないボランティア協力も可。          資料については実費</p>	77

## 【くらし】 その他 くらし

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
小林 伸子	心と体を元気にするカラーとメイクのお教室	パーソナルカラー（似合う色）やメイクアップを学んでいただくことでお一人おひとりが、ご自分に自信を持って、心身共に美しく健やかな毎日を過ごす一助にして頂ける様に活動しています。ワークショップ形成で、ワイワイ楽しく実践的な講座です。開催は1回～5回完結、調整可能です。	1980年美容師資格免許取得後、帝国ホテル遠藤波津子美容室、ビューティセソングループ勤務。「シュウウエムラメイクアップスクール」ディプロマ、「パーソナルカラーコンサルタンプロ」ディプロマ、「セツ・モードセミナー」ディプロマ取得。「資生堂化粧品セラピストマスターコース」修了。 現在、「心と体を元気にするカラーとメイクのお教室」を国領のサロンにて開催と共に、公民館や生涯学習センターなどの自治体施設や企業などでの各種、カラー&メイク講習会、セミナー、企業研修等実施。 また、介護、訪問美容にも携わる。 => <a href="http://nobuposi-colormake.com">http://nobuposi-colormake.com</a>	交通費を含め、応相談	253

## 【くらし】 その他 くらし

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
倉橋 典江	キッズマネー（子どもの金銭教育） 老後に備えるワークショップ	<p>【キッズマネー】 親子参加型のワークショップ。子どもにおこづかい帳をつけさせたい、子どもに教える自信がない、自分もお金の基本を学びたい方にお勧め。基本的なマネーリテラシーに基づいた情報提供もあり、お子さんと一緒に学べます。 しつけと同様に親が教える正しいルールを学びます。[対象] 小学生親子</p> <p>【老後にそなえるワークショップ】 セカンドライフに想定されるリスクをチェックして、人生の不安を解消します。 ・老後のリスクを総合的に把握して不安を解消できる ・自分の無意識も含めた本音を認識することができる ・自分で備えておきたいリスクを抽出できる ・リスクへの対処のおおよその方向性がわかる 漠然として不安を確認してみませんか？ 〇しておけば良かったと後悔したり、まだ先の事と、先送りしないための対策もわかりやすい内容で必ずあなたのチカラになります。</p>	<p>【肩書】 FP（AFP認定者） 2級ファイナンシャルプランニング技能士 住宅ローンアドバイザー 証券外務員二種 Happy Endingプランナー 公的保険アドバイザー</p>	応相談	280

## 【美術・工芸】 絵画

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
横川 美智子	岩絵具, ガッシュ, 水彩絵具, アクリルで自然や風景・静物・人物を描く	水彩絵具やガッシュで風景や静物, 人物などを描く 個性に合うものを引き出すことに力を入れる 作品を制作中はなごやかな空気の中で描けるよう心がける 子供たちが日々の中で楽しかったことを描く	【著書】画集(調布市近郊の多摩川をモチーフとした日本画の作品, 約20年間に制作したものをまとめたもの) 2015年8月「大野一雄最期の四年」 横川美智子素描日記(知道出版)  「日展」「日本画大賞展」入選(日本画) 2000年より毎年新潟と東京で個展(ミクストメディア・日本画・水彩画) デイサービスでは利用者と一緒に歌を歌っています。 また、イベント出演や2ヶ月に1度施設で童謡、日本の歌、クラシック、ポップスなどを歌唱 狛江駅前・調布駅前でも同様に不定期で単独アカペラで歌唱	応相談 幼児に関しては実費程度	14
佐藤 緋呂子	日本画	日本画・初歩から本画制作まで 日本画のための写生 デッサン(石膏デッサン, 裸婦デッサン, クロッキー) 旅のスケッチの手ほどき, 水墨画, 水彩(風景など)	日本画家 日展・日春展入選, 上野の森美術館絵画大賞展入選 同秀作展出品, 住友ビル日本画大賞展大賞, 臥龍桜日本画大賞展 特別賞・その他海外個展, フランス, トルコ, ベルギー, 海外展, NY, 上海, ミラノ等他 個展, 調布画廊, 文化会館たづくり企画日本画展, 秋田アトリオン, 響画廊, ココロボ 他 => <a href="https://konohanahiro.sakura.ne.jp">https://konohanahiro.sakura.ne.jp</a>	応相談 不要の時も有。交通費程度の時も、時と場合に依じて。 サークルは月謝として月3,000円です。	19

## 【美術・工芸】 絵画

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
みなかみ ひろみ	【創作短歌】 【手作り絵本】 講演 「私の手作り絵本」 「出版されるまで」 【パステル画】	【短歌】初めて歌を詠む方、詠みたいと思っ ていらっしやる方 【手作り絵本】 お話作り・絵の構成・ 製本まで。 【パステル画】丸と三角が描ける方なら どなたでも自分の好きな世界を描けます。	【所属】コスモス短歌会 【著書】じてんしゃっていいね コッコママ（JURA出版局） はじめてのおべんとう（小学館） 好かれる女、きらわれる女、源氏物語 のさし絵 （新典社） ざくろの水脈（柘書房（歌集）） 2009年出版 NHK学園短歌雑誌の表紙絵 潤み朱（柘書房）（歌集） 2014年出版 むしのおんがくたい（（株）ブックコム） 青曼殊沙華（柘書房）（歌集）2020年出版	応相談 絵本と童話 のときは2 時間1万 2,000~1 万5,000円 短歌 1首 500円	54
藏 隆幸	美術・絵画（リペ ルアート）指導	調布市民カレッジで講師経験あり。 市内の特別支援学級の講師（令和4年から5 年度）	中学美術教員経験35年。講師経験10年。 近代日本美術協会会員。	応相談	290
近藤 真由美 りんどう己書 道場	己書（筆ペンア ート）	書道ではなく筆ペンで自由に書く楽しい アートです。 コツを覚えると字を書くのが苦手な方でも 簡単に書けるようになります。 4回目以降は絵の具も使い、絵と字と両方が バランスよく書けるように指導します。認 知症予防になると医師の方が本の中で紹介 もしています。	【所属】一般社団法人日本己書道場りんどう己書道場師範	応相談（ 12歳以下 と高齢者は 1100円、 成人は 2200円）	291

## 【美術・工芸】写真

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
山本 良子	写真の楽しみ方 モダン手描き染め 草あそび	写真入門, 中級・上級・実践 写真評価(作品)意義等 写真を使った楽しみ方 写真から型取り・手描き染め(初級・中級) 草あそび「シュロの葉で遊ぼう」	【所属】新多摩芸術写真協会会員 アカデミー「モダン手描き染め協会」会員 国連アジア極東犯罪防止研修所協力会監事 調布粕江地区更生保護女性会理事 調布市文化・コミュニティ振興財団・評議員 調布FM放送番組審議委員	応相談 障害者 (児)の文化活動,各中学校文化活動等は教材費のみ/草あそび(未成年・学校関係は無料)	11

## 【美術・工芸】毛筆・ペン習字・仮名書道

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
三ツ矢 利津 (相嵩)	楽しいペン習字・現代ペン、暮らしにすぐ役立つ筆ペン	<p>あなたも、一緒に字を書く楽しさを味わってみませんか。色々と工夫をこらし、楽しく学べるよう、一人ひとりのレベルに合わせて指導いたします。</p> <p>【ペン字】ひらがな、漢字の基礎、ハガキの宛名等の日常的なものから作品作り、ペン字検定指導まで。</p> <p>【筆ペン】ひらがな、漢字の基礎、のし袋、芳名帳の書き方、ハガキや封筒の宛名書き、カラー筆ペン等を使ったアイデアいっぱいの暑中見舞状や年賀状の書き方等日常的なものから作品作りまで。</p> <p>外国人の方で、ひらがな、漢字が書けるようになりたい方の指導。</p>	<p>【所属】 日本現代ペン書道学会会員 かな書道作家協会会準員 日本漢字学会賛助会員 公募インテリアの書展 会友</p> <p>【資格】 文部省ペン字1級認定 中学校英語教員免許 調布市 ペン字サークル「ふみの会」講師 調布市東部公民館ペン字サークル 「ペン字 虹の会」講師</p> <p>平成17年度～平成22年度 毎日書道展連続6回入選 第8回～第10回 公募インテリアの書展連続3回入賞 第2回～第4回 日本書道研究会総合展（ペン字） 連続3回特選</p>	<p>応相談 月2回で 5,000円 ボランティアは条件により可</p>	41
書道らうんじま まなかな主宰 遠山	書道家、講師、筆文字デザイン、書道パフォーマンスなど	<p>日本習字のお手本を採用し就学前ひらがな習得コース、毛筆・硬筆・ペン字・くらしの書・かな書を学んでいただきます。 (段位の取得が可能です) 講座・研修・題字制作も承っております。</p>	<p>2017年より“月1回から習える書道”をコンセプトに市内を中心に活動しております。通学、出張、オンラインレッスンスタイルもお選びいただけます。幼児から70代の方までの幅広い年代の方たちに指導中です。誰でも最初は1年生。ご見学・体験レッスンにいらしてください。 =&gt; <a href="http://mana-kana.jp">http://mana-kana.jp</a></p>	<p>応相談 (お問い合わせの上ご相談ください)</p>	277
近藤 眞由美 りんどう己書道場	己書（筆ペンアート）	<p>書道ではなく筆ペンで自由に書く楽しいアートです。 ツを覚えると字を書くのが苦手な方でも簡単に書けるようになります。 4回目以降は絵の具も使い、絵と字と両方がバランスよく書けるように指導します。認知症予防になると医師の方が本の中で紹介もしています。</p>	<p>【所属】 一般社団法人日本己書道場りんどう己書道場師範</p>	<p>応相談（ 12歳以下と高齢者は 1100円、 成人は 2200円）</p>	291

## 【美術・工芸】人形づくり

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
萬谷 千子	たまがわ駒子の紙人形・おもてなし料理指導	<p>【紙人形】和紙のぬくもりが伝わる駒子の紙人形です。江戸風俗から日本伝統芸能などを題材にした和風人形、西洋の童話や民族衣装などをモチーフとした洋風人形など幅広く和紙を使って平面から立体的に仕上げる楽しさは格別です。</p> <p>【料理】おもてなしの心をお料理にお正月、クリスマス、誕生日など、その他家庭でちょっとしたおもてなしやお客様をお呼びしたときにお勧めできる献立、普段の食卓を引き立てる一品を作ります。旬の素材をいかして和洋中のいずれかの献立をレシピを使い丁寧に指導します。</p>	<p>【所属】 調布市工芸美術協会会員 調布市地域包括支援センター 「ときわぎ国領」広報協力員 多摩川住宅八号棟女性の会「はたち会」代表 調布市ひだまりサロン「木曜クラブ」主宰</p> <p>【資格】 駒子の紙人形全課程師範 調理師 土井勝料理学校師範</p>	<p>応相談 月3,000円 程度 ボランティア 可</p>	39

## 【美術・工芸】その他 美術・工芸

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
山本 良子	写真の楽しみ方 モダン手描き染め 草あそび	写真入門, 中級・上級・実践 写真評価(作品)意義等 写真を使った楽しみ方 写真から型取り・手描き染め(初級・中級) 草あそび「シュロの葉で遊ぼう」	【所属】新多摩芸術写真協会会員 アカデミー「モダン手描き染め協会」会員 国連アジア極東犯罪防止研修所協力会監事 調布粕江地区更生保護女性会理事 調布市文化・コミュニティ振興財団・評議員 調布FM放送番組審議委員	応相談 障害者 (児)の文化活動,各中学校文化活動等は教材費のみ/草あそび(未成年・学校関係は無料)	11
中田 隆子	トールペインティング フラワーアレンジメント	【トールペイント】(財)日本手芸普及協会の講師認定を取得できるカリキュラムコースと,季節の作品やお好きな作品を自由に学べるコースがあります。 初心者の方でも楽しく学べるよう丁寧に指導致します。 【フラワーアレンジメント】プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワー,生花で季節のアレンジメントを作成します。ハーバリウムのワークショップ,出張レッスンを行っています。	文部科学省設立許可 (公財)日本手芸普及協会トールペイント部門講師 日本フラワー作家協会認定講師 (一般社団法人)プリザーブドフラワー全国協議会 東京支部支部長	応相談 ボランティア可	86
大山 雅子	オリジナルバッグのデザイン,製作,及び指導	染織,ししゅう等の布に革を取り合わせ軽くて使いやすいバッグをデザインし,世界にたった一つのオリジナルデザインバッグを作ります。また初心者には実用的な小物作りを指導します。	調布工芸美術協会会員 創作袋もの雅美会会長 趣味/ゴルフ,スキー,ダンス,水泳,美術鑑賞	月1回 3,000円程度	66

## 【美術・工芸】その他 美術・工芸

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
近藤 真由美 りんどう己書 道場	己書（筆ペンアート）	書道ではなく筆ペンで自由に書く楽しい アートです。 コツを覚えると字を書くのが苦手な方でも 簡単に書けるようになります。 4回目以降は絵の具も使い、絵と字と両方が バランスよく書けるように指導します。認 知症予防になると医師の方が本の中で紹介 もしています。	【所属】 一般社団法人日本己書道場りんどう己書道場師範	応相談（ 12歳以下 と高齢者は 1100円、 成人は 2200円）	291

## 【音楽】 器楽

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
上田 聡子	ピアノ演奏・指導・音楽指導	ピアノ演奏（独奏・伴奏）・ピアノ指導・楽譜の読み方	老人ホーム、病院等慰問コンサート、古い民家保存の為のコンサートでの演奏。合唱団の伴奏も経験豊富。 お子様の楽器の伴奏も致します。ピアノ演奏や指導が必要なときはお声をかけてください。	応相談 演奏は応相談・指導は3,000円~/30分	209
岩見谷 洋志	クラシック・ギターの弾き方	クラシック・ギターの弾き方を初歩から上級まで指導。個人、合奏、曲目は問いません。	クラシック・ギタリスト ウィーン国立音楽大学ギター科留学 【著書】わたしのギター わたしのギタークラシック小品集 ギターで弾くなつかしの映画音楽名曲集 他34冊 (中央アート出版社)	応相談	84
佐野 義也	室内楽演奏	音楽教室 BGMにて演奏 (指導はしていません。)	【著書】アマ・オケえれじい-調布フィルハーモニー管弦楽団 私記- 東京(河出書房新社) => <a href="http://www.art-sano.jp/">http://www.art-sano.jp/</a>	応相談	50

## 【音楽】こと（琴・箏）

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
中西 賀代子	箏, 三弦 指導, 教授	<p>自宅個人レッスン            サークル指導（西部公民館 箏友会 箏春会）            福祉関係ボランティア            国際交流で伝統楽器            （箏・三絃）としての紹介と指導            （英字プログラム作成）            小・中学校における邦楽器勉強の際箏の指導            老人ホーム訪問演奏</p>	<p>【肩書】 生田流宮城社大師範（箏・三絃教授）            調布三曲協会会員，日本三曲協会会員，宮城会会員</p>	<p>応相談            ボランティア可（箏の運搬費が必要）</p>	5
石森 康雄	いつでも どこでも だれでも 楽しく弾ける 箏をめざして	<p>流派を問わず，五線譜で箏の演奏・指導・教育・研究をしている。            楽器としての箏を指導するため，古典曲に限らず唱歌・ポップス・ジャズ等も演奏できる。            ボランティア活動による箏音楽の啓蒙。            （50年間）</p>	<p>国立音楽大学卒業            【肩書】 邦友会箏音楽教室主宰者 箏音楽指導・作曲・演奏            東洋音楽学会会員            NPO法人新しい箏音楽の流れを作る会代表理事            【著書】 五線譜でやさしく弾ける「箏音楽教則本」            中柱（なかじ）の使い方・DVD            石森康雄作曲集（大日本家庭音楽会発行）            箏音楽作曲集18集，編曲集8集（マザーアース社）</p>	不要	16

## 【音楽】合唱

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
小泉 明子	合唱&オーケストラの指揮・指導、合唱曲の作曲・編曲、オーケストラ曲の編曲	<p>発声法・呼吸法指導をゆっくり丁寧に、時間をかけて指導。</p> <p>男声女声、年配も若い方々も年齢制限なしで気楽に合唱を楽しむ指導・指揮。合唱曲の作曲編曲、オーケストラ曲の編曲、ラテン語・ドイツ語・フランス語・英語・イタリア語による合唱曲の翻訳。</p> <p>オーケストラの指揮。</p> <p>合唱団「コール・まどか」初級、希望の曲は全て楽しむ。男声・女声、老若どなたでも大歓迎。</p>	<p>【肩書】合唱指揮者・合唱指導者</p> <p>オーケストラ指揮、各定期演奏会の演奏曲目の詳細な解説、全曲の歌詞翻訳（ラテン語、ドイツ語など）は、全て自ら行う。必要に応じて、自ら編曲。時には作曲も。</p> <p>演奏するだけでなく、それぞれの曲の詳細な楽曲分析を希望する方々と楽しむ。</p> <p>合唱は歌うだけでなく、作曲技術を知り、それぞれの楽曲の構造を知って、合唱演奏・経験は完成になります。これらの楽曲分析は、いずれも大変貴重な、とても珍しい試みで、合唱を長く経験してきた方々にとっては大変面白く有意義な仕上げの素晴らしい経験になります。</p> <p>=&gt; <a href="http://www5b.biglobe.ne.jp/~koizumiA/">http://www5b.biglobe.ne.jp/~koizumiA/</a></p>	原則有料	59
倉科 やよい	ヴォイストレーニング	<p>美しい声のための発声練習。そのための姿勢・呼吸の改善と軽いトレーニング。</p> <p>声楽を学びたい方だけでなく、健康を目的とした方にも対応。</p> <p>成人はもちろん、学生・幼児等、おひとりずつに寄り添ったレッスンをいたします。ご相談ください。</p>	<p>声楽家。ボイストレーナー。東京藝術大学卒業。</p> <p>幼少より舞踏、演劇、ミュージカル、オペラ等、数多くの様々な舞台にて研鑽を積む。歌唱指導に加え、発声のための呼吸と姿勢改善を行い、健康・美容増進を目的とする方にも好評。豊富な経験を活かし指導にあたっている。</p>	応相談	286

## 【音楽】 謡曲・詩吟

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
松木 千俊	謡曲や仕舞の指導と能に関する話	謡曲や仕舞の指導のほか、能に関する話をしたり演じたりする。	観世流準職分，重要無形文化財総合指定保持者，公益財団法人武田太加志記念能楽振興財団専務理事，長野県坂城町特命大使，社団法人観世会理事，社団法人能楽協会，一般社団法人「松の会」代表理事 東京藝術大学 音楽学部 邦楽科 卒業	要	107

## 【音楽】 その他 音楽

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
船井 真知子	若返りレクリエーション®（皆で歌って体操して若返ろう）	<p>【若返りレクリエーションとは】 主に高齢者を対象に「音楽の力で、みんなが気軽に楽しく、身体、心、頭を健康にする」という健康寿命の延伸を目的とした介護予防プログラムです。音楽を使ったレクリエーションは現在介護の現場、介護予防に取組む行政・施設等において注目されています。また、歌うことは健康に良いと言われていますが、二つのことを同時に行う複合動作は更に脳の活性化に有意義であるとも言われています。従って、歌を歌いながら身体を動かす、軽い運動をする、それらを通じて参加者同士のつながりを築き、コミュニティを形成していく「若返りレクリエーション」はとても心身に効果的と言えます、介護予防の分野で提唱されている「フレイル（虚弱）」予防にもつながります。</p> <p>【身体の若返り】 歌いながらゆっくりストレッチをすることで、運動不足を解消し、身体機能の維持・向上にもつながります。歌を歌うことは腹式呼吸による体幹のトレーニングになり、全身を活性化させ、心肺機能や嚥下機能の訓練にもなります。</p> <p>【心の若返り】 懐かしい歌や思い出の歌を歌うことで、心が穏やかに安定し癒されます。過去の楽しい思い出を回想することが刺激となり、記憶力の低下を防ぐことにもつながります。また、歌を歌いながら楽器演奏をすることにより創造性を豊かにします。</p> <p>【頭の若返り】 脳の神経細胞の約6割が手と顔に集まっていることから、歌を歌いながら手や指先を動かすことで脳の活性化が見込めます。</p>	<p>【プロフィール】 国立音楽院リトミック認定講師 若返りリトミック・幼児リトミック指導員</p> <p>【略歴】 東京都出身 日本女子大学文学部卒業（心理学専攻） 国立音楽院専門部卒業</p>	応相談	258

## 【舞踊・演劇等】日舞

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
わかば じゅあき	舞踊 (長唄 小唄 古典三 味線曲)	日本舞踊, 三味線曲, 小唄曲の振り等々	昭和31年 7月 花柳流 花柳寿七趣名取 昭和52年 1月 返上花柳流 昭和52年11月 若葉流創流 令和3年 皇女和宮133年法要振付若葉寿朗奉納舞踊行う 令和4年 3月 皇女和宮ブロンズ像寄贈 増上寺2月開眼式を行う 令和5年 3月 つばき植樹祭 箱根阿弥陀寺が「アジサイ寺」 から「椿寺」に変名 箏曲 六段の調べ 奉納舞踊 若葉寿朗の舞	応相談	251

## 【舞踊・演劇等】社交ダンス

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
相沢 暎一	社交ダンス講師	社交ダンス	元NDSA (日本ダンススポーツ協会) A級指導員	不要	112

## 【舞踊・演劇等】フラダンス

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
石山 眞由美	フラダンスの指導	明るく楽しく前向きに自然と心から楽しいと笑顔が出るよう心がけています。初歩から丁寧にお教えします。それぞれの体力に合わせて楽しみましょう。	<p>【所属】 マミーフラスタジオ            【資格】 フラ歴20年 HCP企画            ハワイ文化・歴史検定最終級合格            花柳流名取（日舞）</p> <p>笑顔をモットーにひとりひとりに親切丁寧にお教えいたします。            ⇒<a href="http://www2.hp-ez.com/hp/mamiy-hula/page1">http://www2.hp-ez.com/hp/mamiy-hula/page1</a></p>	月4,000 円程度	195

## 【舞踊・演劇等】演劇・朗読

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
井ノ口 勲	話劇塾 朗読・演技指導	基礎発声, 発音, 演技実習, 朗読 新しい自分発見, 楽しく表現	調布市民カレッジ講師 舞台を中心に活動 朗読＝話劇塾を主宰	要	13

## 【舞踊・演劇等】その他舞踊

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
岩田 宮子	西馬音内盆踊りの指導	西馬音内盆踊りの指導	西馬音内盆踊り指導歴20年。 現在, 調布ヶ丘地域福祉センターにて指導。	応相談	282

## 【スポーツ・レクリエーション】体操

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
豊田 純子	トリム体操指導	ウォーミングアップ, 有酸素運動(ウォーキング), ラジオ体操, ストレッチ, 筋力アップ, レクダンス等を1時間半ぐらいで行います。	【所属】NPO法人 日本トリム体操協会公認指導員	応相談	88
山川 容子	健康・体操の指導	(1) ストレッチ、ヨガ、リズム体操、練功十八法など実技 (2) 東洋医学からみた健康づくりの話	健康運動指導士、鍼灸師、練功十八法インストラクター 身体を無理せず動かしたり、呼吸を意識することで、楽しさや喜び、スッキリ感を得られるような、心を動かす指導を心がけている。	応相談	136
永井 宏子	背骨のゆがみを整え、身体の不調を改善する運動指導	「背骨コンディショニング」という体操を行います。 頭痛・肩こり・腰痛・坐骨神経痛・関節の痛み・内臓の不調等、背骨のゆがみから起こる身体の不調を改善する身体にやさしい体操です。寝転がって行うので、運動経験のない方・ご高齢の方・体力のない方、どなたでも無理なく安心して行えます。	【所属】背骨コンディショニング協会 協会員スペシャリスト(2004年ライセンス取得) => 背骨コンディショニング 永田宏子のHP ( <a href="http://www.sebone-c.com/">http://www.sebone-c.com/</a> )	応相談	256
山路 陽子	ピラティス	呼吸に合わせて、体の深部の筋力を高め、姿勢改善、筋バランスを整えます。	健康運動実践指導者 PFAピラティス認定インストラクター	応相談	261

## 【スポーツ・レクリエーション】体操

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
船井 真知子	若返りレクリエーション®（皆で歌って体操して若返ろう）	<p>【若返りレクリエーションとは】 主に高齢者を対象に「音楽の力で、みんなで気軽に楽しく、身体、心、頭を健康にする」という健康寿命の延伸を目的とした介護予防プログラムです。音楽を使ったレクリエーションは現在介護の現場、介護予防に取組む行政・施設等において注目されています。また、歌うことは健康に良いと言われていますが、二つのことを同時に行う複合動作は更に脳の活性化に有意義であるとも言われています。従って、歌を歌いながら身体を動かす、軽い運動をする、それらを通じて参加者同士のつながりを築き、コミュニティを形成していく「若返りレクリエーション」はとても心身に効果的と言えます、介護予防の分野で提唱されている「フレイル（虚弱）」予防にもつながります。</p> <p>【身体の若返り】 歌いながらゆっくりストレッチをすることで、運動不足を解消し、身体機能の維持・向上にもつながります。歌を歌うことは腹式呼吸による体幹のトレーニングになり、全身を活性化させ、心肺機能や嚥下機能の訓練にもなります。</p> <p>【心の若返り】 懐かしい歌や思い出の歌を歌うことで、心が穏やかに安定し癒されます。過去の楽しい思い出を回想することが刺激となり、記憶力の低下を防ぐことにもつながります。また、歌を歌いながら楽器演奏をすることにより創造性を豊かにします。</p> <p>【頭の若返り】 脳の神経細胞の約6割が手と顔に集まっていることから、歌を歌いながら手や指先を動かすことで脳の活性化が見込めます。</p>	<p>【プロフィール】 国立音楽院リトミック認定講師 若返りリトミック・幼児リトミック指導員</p> <p>【略歴】 東京都出身 日本女子大学文学部卒業（心理学専攻） 国立音楽院専門部卒業</p>	応相談	258

## 【スポーツ・レクリエーション】太極拳・ヨガ・自彊術

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
山川 容子	健康・体操の指導	(1) ストレッチ、ヨガ、リズム体操、練功十八法など実技 (2) 東洋医学からみた健康づくりの話	健康運動指導士、鍼灸師、練功十八法インストラクター 身体を無理せず動かしたり、呼吸を意識することで、楽しさや喜び、すっきり感を得られるような、心を動かす指導を心がけている。	応相談	136
小野 和子	ヨガセラピー	ヨガセラピー（ヨガ療法） ヨガの呼吸法（調気法、浄化法）瞑想法 ヨガアーサナを実習することにより頭痛やいらいら肩凝り・心身症、そのほか病気を改善していきます。アウン（の）詠唱・癒しの呼吸・アイソメトリック療法で心身の調和をもたらし、心が落ち着きます。 宇宙と自然と一体化して幸福感を味わいましょう。生きる希望、喜びを持てます。緊張と弛緩（ゆるみ）、笑ってリラックス、人生を楽しもう。	ヨガセラピスト 日本ヴィヴェーカナンダヨーガケンドラ発行のY T I Cを卒業して日本ヨーガ療法学会からヨガ療法士の認定を2007年8月に受けました。	2時間 1,000円程度	172
舘 和子	ヨガ	ヨガを一緒に楽しみませんか。心も体もリラックス出来、血液もサラサラ、ぜい肉もしっかりとれてヨガをした後は足も体も軽くスキップして帰れると思います。是非どうぞ。	ヨガを習って30年。師範を持っています。本を読むのが大好きで、1ヶ月に10冊程読みます。令和4年4月から西部地域福祉センター、令和6年9月から文化会館たづくり（指導者二人体制）でヨガを教えています。自宅では師範取得（平成22年11月1日）以来指導しています。	月4回で一人1000～3000円程度	279
Meg	リフレッシュ ヨガ	「心と身体を軽やかに」をテーマに、初めての方でも無理なくできるヨガレッスン。 色々なポーズを行い、呼吸の大切さやヨガの楽しさを感じていただける内容です。	【資格】 ヨガインストラクター チーズプロフェッショナル シュヴァリエデュ タストフロマージュ ワインエキスパート	応相談	273

## 【スポーツ・レクリエーション】その他 スポーツ

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
船井 真知子	若返りレクリエーション®（皆で歌って体操して若返ろう）	<p>【若返りレクリエーションとは】 主に高齢者を対象に「音楽の力で、みんなが気軽に楽しく、身体、心、頭を健康にする」という健康寿命の延伸を目的とした介護予防プログラムです。音楽を使ったレクリエーションは現在介護の現場、介護予防に取組む行政・施設等において注目されています。また、歌うことは健康に良いと言われていますが、二つのことを同時に行う複合動作は更に脳の活性化に有意義であるとも言われています。従って、歌を歌いながら身体を動かす、軽い運動をする、それらを通じて参加者同士のつながりを築き、コミュニティを形成していく「若返りレクリエーション」はとても心身に効果的と言えます、介護予防の分野で提唱されている「フレイル（虚弱）」予防にもつながります。</p> <p>【身体の若返り】 歌いながらゆっくりストレッチをすることで、運動不足を解消し、身体機能の維持・向上にもつながります。歌を歌うことは腹式呼吸による体幹のトレーニングになり、全身を活性化させ、心肺機能や嚥下機能の訓練にもなります。</p> <p>【心の若返り】 懐かしい歌や思い出の歌を歌うことで、心が穏やかに安定し癒されます。過去の楽しい思い出を回想することが刺激となり、記憶力の低下を防ぐことにもつながります。また、歌を歌いながら楽器演奏をすることにより創造性を豊かにします。</p> <p>【頭の若返り】 脳の神経細胞の約6割が手と顔に集まっていることから、歌を歌いながら手や指先を動かすことで脳の活性化が見込めます。</p>	<p>【プロフィール】 国立音楽院リトミック認定講師 若返りリトミック・幼児リトミック指導員</p> <p>【略歴】 東京都出身 日本女子大学文学部卒業（心理学専攻） 国立音楽院専門部卒業</p>	応相談	258

## 【スポーツ・レクリエーション】その他 スポーツ

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
馬淵 正彦	歩き方の指導。姿勢よくリラックスして、楽に速く歩ける方法を教えます	まずは姿勢と目線を整え、次に腕と脚をリラックスさせることによって楽に歩けることを実感してもらいます。その後、裸足ないしは自作製の足指セパレーター使用して歩きます。その際は畳か芝生の上で行います。足裏の感覚が敏感になり、足の親指キック力も向上します。 最終的には、例えば最寄り駅までを、それまでより短時間で楽に歩けることを目指してもらいます。 【対象】幼児を除き限定なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校入学と同時に陸上競技に取り組み、以後10年以上競技会に出場。その後も走ることを楽しみながら中学生の指導を30年以上続けた。</li> <li>・歩き方を重視するきっかけは学生時代のコーチに「走る前に姿勢と歩き方が重要だ」と指導されてから。</li> <li>・今でも子どもたちや若い人たちに歩き方と走り方を教えることもある。</li> </ul>	応相談	288
エージ	脳トレみたいなレクリエーション・レクリエーション全般	レクリエーションを用いて脳トレ（デュアルタスク）や、新規交流のためのアイスブレーキング、グループワーク等、仲間作りのための交流会など、対象者・実施場所に合わせたプログラムの企画・運営を実施できます。	調布市にて小学生の頃からレクリエーションに携わり35年、現在も実施中。 2008年 調布市レクリエーション研究会会長就任 2017年（公財）日本レクリエーション協会功労賞受賞 2019年 東京都スポーツ・レク功労賞 2023年（一社）東京都レクリエーション協会理事就任	応相談 実施内容により500円から1000円	292

## 【ボランティア】 その他 ボランティア

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
横山 泰治	NPO運営と青少年健全育成会・SDGs (持続可能な開発目標)	市民団体組織の運営やファシリテーションSDGs (持続可能な開発目標)のワークショップ グラフィックレコーディング (コミュニケーショングラフィック)	【所属】 一般社団法人サステナブルコミュニティ共創機構 代表理事 (2021年から) 一般社団法人サステナブルコミュニティ共創機構 ⇒ <a href="http://osc3.jp">http://osc3.jp</a>  官民共創・SDGs コーチ	応相談 S DGsカード ゲームの 場合はおひ とり2,000 円のライセ ンス料がか かります	146

## 【地域活動】 その他地域活動

氏名	タイトル	指導・講演内容	自己紹介	費用	No.
エージ	脳トレみたいなレクリエーション・レクリエーション全般	レクリエーションを用いて脳トレ (デュアルタスク) や、新規交流のためのアイスブレーキング、グループワーク等、仲間作りの為の交流会など、対象者・実施場所に合わせたプログラムの企画・運営を実施できます。	調布市にて小学生の頃からレクリエーションに携わり35年、現在も実施中。 2008年 調布市レクリエーション研究会会長就任 2017年 (公財) 日本レクリエーション協会功労賞受賞 2019年 東京都スポーツ・レク功労賞 2023年 (一社) 東京都レクリエーション協会理事就任	応相談 実 施内容によ り500円か ら1000円	292



登録番号  
(刊行物番号)

2024-144

## 人材情報ガイドブック

令和7年1月 発行

発行 調布市

編集 調布市生活文化スポーツ部

文化生涯学習課 生涯学習情報コーナー

〒182-0026 調布市小島町 2-33-1

文化会館たづくり 11階

電話 042-441-6155

印刷 庁内印刷