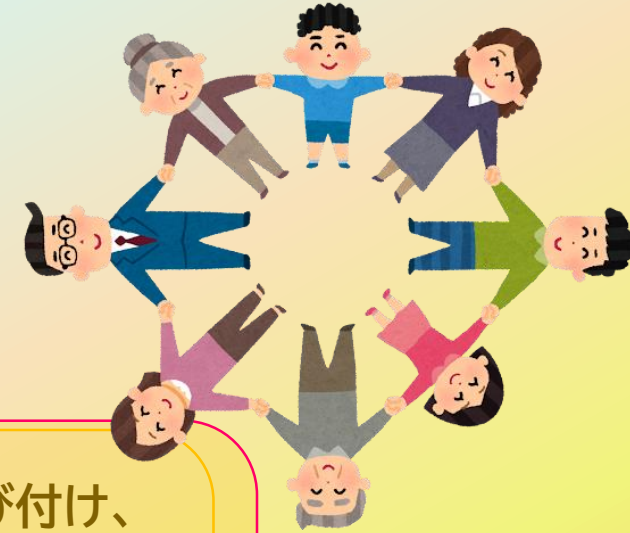


# 松本市

## 学びの森生涯学習ファイル

### 指導者一覧



### 生涯学習ファイルとは??

地域で活動する「指導者」や「グループ」を登録し、学ぶ意欲のある人と人を結び付け、様々な学びの活動を始めたり、深めたりするきっかけとしていただくものです。  
(指導者については別ファイルをご覧ください)

※「生涯学習ファイル」は、自らの生涯学習の推進を図る目的のみに利用し、営利事業、政治活動、宗教活動等を目的としている場合は利用できません。

利用方法 ▣「連絡先電話番号」「連絡先E-mail」に直接連絡してください。  
なお「非公開」情報については、お問い合わせください。

学びに、遊びや体験を。

子どもが主人公 学都松本のシンカ

### 問い合わせ

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館  
電話 0263-32-1132 FAX 0263-37-1153  
e-mail:gakushu@city.matsumoto.nagano.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
4	歴史・文化財	石川 欣一	松本近代史、エリートたちの青春(旧松高生)	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
44	その他趣味	石川 欣一	自分史の書き方	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
35	生活	石川 欣一	余暇の過ごし方	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
40	地域づくり	石川 欣一	まちづくり	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
4	歴史・文化財	原 明芳	古代・中世の発掘資料からみた歴史	-	32-3765	-
5	自然・科学	塩原 明彦	自然観察(蝶など)ビオトープ造成	環境部門技術士、1級ビオトープ施工管理士、森林インストラクター、環境省環境カウンセラー、臭気対策アドバイザー、環境計量士	非公開	非公開
5	自然・科学	井口 喜六	自然保護、環境保全を主とした学習と実践	自然インストラクター	34-4375	-
5	自然・科学	野沢 春男	自然体験	ネイチャーゲーム指導員(初級)	28-5841	-
5	自然・科学	水橋 文雄	天体観測	星空宇宙検定一級、スターウォッチングクラブ・北斗、天文学検定準一級	28-0781	-
9	吟詠	宮澤 福寿	詩吟・剣詠舞及び漢詩の研究	日本吟詠学院清流会師範(相談役)	25-8143	-
7	俳句	折井 眞琴	俳句	-	34-1872	-
11	茶道	清水 睦男	茶道(裏千家)	準教授	47-7070	-
11	茶道	金井 美恵子	茶道(表千家)	茶道 地方教授	090-2543-1780	-

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
11	茶道	後藤 和子	煎茶	(公財)煎茶道方円流家元総師範	36-4464	-
11	茶道	宮尾 光子	茶道(裏千家)	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
15	謡曲	宮尾 光子	謡曲	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
12	華道	宮尾 光子	華道(池坊)	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
13	書道	須澤 溪水	書道全般(漢字・かな)	溪水書道会会長	58-5728	-
10	古典文学・漢詩・漢文	須澤 溪水	古典研究(創作・実用書)	溪水書道会会長	58-5729	-
13	書道	稲吉 輝代(香峰)	書道(かな・漢字)	書道香環会理事、読売書法会理事、日本書芸院評議員、長野県書道協会理事、香宝会主宰、日展・新日展入選	090-1732-5825	非公開
13	書道	中村 貞子	ペン習字	書写検定試験2級ペン時代社無鑑査	26-2983	-
13	書道	真峰 幸	書道(かな・漢字)	中学校・高校教員免許書道国語	32-0269	-
13	書道	渡辺 蕙苑(信恵)	毛筆書道(漢字・かな)	書道修士、読売書法会幹事、長野県書道展審査会員・運営委員、松本地区書道協会、長野県書道協会理事	090-8442-8533	非公開
13	書道	細野 理恵(静耀)	書道	師 石飛博光 静鐘会主宰	090-9313-6363	seiyo@dia.janis.or.jp
44	その他趣味	岩井田 紀子(人形劇団やまんば)	人形劇(老人から園児まで)、人形劇ワークショップ、未就園児向け人形劇	-	58-1105	yamanba.matumoto@gmail.com
27	手芸・編物	岩井田 紀子(人形劇団やまんば)	人形作りと操作	-	58-1105	-

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
16	楽器・コーラス	藤澤 良彦	合唱指導	50年体験・日本唱歌・童謡教育学会員	58-8221	-
17	童謡・唱歌	藤澤 良彦	童謡唱歌	50年体験・日本唱歌・童謡教育学会員	58-8221	-
44	その他趣味	藤澤 良彦	機関紙編集	69年体験	58-8221	-
18	邦楽	上條 正明	津軽三味線	津軽三味線藤田流名取	33-2812	-
18	邦楽	小林 瑤	大正琴アンサンブル	家元、各流派の免許、生涯学習2級インストラクター、文部省認定講師	33-2105	-
23	その他美術	三木 明子	3Dアートシャドーボックスの製作	(財)シャドーボックス協会評議員、(財)シャドーボックス協会マスター資格	45-5326	-
21	木彫・彫刻	元木 陽子	仏像彫刻、木彫工芸品、ポタニカルアート(植物細密画)	松久宗琳仏所、宗教芸術員会員	92-5702	kookey26@gmail.com
21	木彫・彫刻	都筑 宗子	木彫り	-	53-2863	-
14	工芸	山田 敏子	籐工芸(かご、人形、インテリア雑貨の製作)	真木雅子ラタンアートスクールインストラクター	36-2192/ 090-2241-1860	yamanekomammy@bi.wakwak.com
27	手芸・編物	村上 光子	手芸、パッチワーク	-	0266-41-1048	-
33	フラワーアレンジメント	田中 沙恵子	フラワーアレンジメント	華道教授、フラワーコーディネーター	36-0716	monfleurlos-tana@ymail.plala.or.jp
33	フラワーアレンジメント	川上 真澄	フラワーアレンジメント	フラワーデザイン講師資格	非公開	-
33	フラワーアレンジメント	和田 陽子	フラワーアレンジメント	日本フローラルアート師範、生涯学習1級インストラクター	080-6930-6416	-

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
29	写真	赤羽 可行	写真全般	風景写真インストラクター2級	25-1593	-
31	ダンス	岩淵 俊勝	フォークダンス、スクエアダンス、カントリーダンス、ラウンドダンス	(社)日本フォークダンス連盟公認指導者	62-5134	tosichan@wave.plala.or.jp
31	ダンス	宮田 照子	スクエアダンス、フォークダンス	(社)日本フォークダンス連盟公認指導者	080-3255-2280	teruko@gmail.plala.or.jp
38	体操	水畑 久美子	エアロビクス中高年、老人の軽体操	日本エアロビクスフィットネス協会(AID)、セントラルFC(ANCS)	59-2305	-
31	ダンス	水畑 久美子	ピラティス	ピークピラティスPPSI	59-2305 090-4027-5533	-
38	体操	大池 育江	エアロビクス健康体操ボディーカラー®指導エアロビクスバランスコーディネーション®指導	AFAA認定インストラクター、健康体操指導士	58-8582	-
26	武道	赤澤 美寿々	太極拳	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
37	健康・医療	赤澤 美寿々	足裏健康法	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
38	体操	赤澤 美寿々	健康体操(リズム)、練功十八法、導引養生功、八段錦	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
35	生活	吉澤 温子	話し方、聞き方、接遇、人間関係	言論科学研究所インストラクター	25-2914	-
35	生活	吉澤 一雄	話し方、聞き方、接遇、人間関係	-	25-2914	-
35	生活	青木 孝子	現代の日常マナー、ビジネスマナー、子どものマナー、ブライダルマナー、接遇研修	作法教授、ビジネスマナーインストラクター、生涯学習インストラクター、短期大学非常勤講師	39-1921	prof.takako@yahoo.co.jp
36	料理	村田 宏和	中国料理	調理師、専門調理師(中国料理)、調理技能士(中国料理)、栄養薬膳師	32-5049	aburaya2@mac.com

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
36	料理	草間 民安	料理講習会(和食)、調理指導(和食)	調理師免許証、調理指導技能員、全国日本調理技能士会師範、日本料理調理技能士、日本料理専門調理師	87-6732	-
36	料理	河合 尚子	ケーキデコレーション、アイシングクッキー	製菓衛生士	非公開	info@kawaiicake.com
16	楽器・コーラス	松澤 知佐江	合唱唱歌	小学校、養護学校教員免許	48-4344	-
44	その他趣味	山口 明男 出前遊びと物作りおじさん	イベント広場で、4世帯が集える遊びの広場、工作広場、遊び心の造形物の展示等しながら遊びの指導を行います。他に地球温暖化啓発や、アイデアをプラン化する大工としての職能を生かした造形物作成などを行います。	建築指導員、電気工事、鉄溶接、コンクリート他各免許有り、県地球温暖化防止活動推進員・塩尻市、岡谷市、安曇野市、松本市環境フェス	47-2760または090-4230-2760	-
6	技術	山口 明男	各工作教室(ペットボトル風車、船、水車、タイル、絵、おもしろ百面相、あなたも大工さん、あなたもかじ屋さん、熱気球風船)	建築指導員、電気工事、鉄溶接、コンクリート他各免許有り、県地球温暖化防止活動推進員・塩尻市、岡谷市、安曇野市、松本市環境フェス	47-2760または090-4230-2760	-
5	自然・科学	山口 明男	地球温暖化防止啓発活動全般(他に、工作教室、その場遊び広場遊びの造形物のレクリエーション)	現長野県地球温暖化防止活動推進員(2期目)、現長野県フリー活動家	090-4230-2760	-
42	中国語	楊 巧鳳	中国語、太極拳	1992年(日本教育振興会主催) 日本語検定試験1級など	090-8501-3555	-
35	生活	山本 則子(スープの会)	香りを生活に取り入れる	非公開	77-2085	-
36	料理	山本 則子(スープの会)	味噌仕込み、雑穀・日本食の良さの見直し	非公開	77-2085	-
7	俳句	飯島 ユキ	俳句	-	32-2206	-
32	盆栽	関 正直	小品盆栽、山野草、盆栽全般	-	47-3811 090-2633-3811	非公開
35	生活	米沢 光夫	生活見直し、生きがい作り、ウォーキング講座	管理栄養士、ウォーキング指導者、健康推進トレーナー	090-9012-1325	-
2	法律・経済・社会	後藤 厚裕	マネー講座、ライフプラン作成、金融商品の基礎知識、社会保険他	CFPファイナンシャル・プランニング技能士1級、DCアドバイザー	026-225-6930	goodlife@ac.auone-net.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
31	ダンス	岩岡 啓正	社交ダンス	—	090-5785-6566	kanamono@po.mcci.or.jp
27	手芸・編物	中尾 紀久世	ビーズアクセサリ製作	—	57-6697	tenakao@poa.matsumoto.ne.jp
35	生活	川上 律子	犬の飼い方	—	88-3841	meadow@po.shiojiri.ne.jp
31	ダンス	大塚 益子	リトミック(ダルクローズ)	リトミック、ディプロマ(リトミック研究センター)取得、カーネギーメロン大学(アメリカ)国際免許取得、ピアノ科卒、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
16	楽器・コーラス	大塚 益子	ピアノ・英会話	リトミック、ディプロマ(リトミック研究センター)取得、カーネギーメロン大学(アメリカ)国際免許取得、ピアノ科卒、ECC英会話、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
35	生活	大塚 益子	ソルフェージュ(音大受験)	リトミック、ディプロマ(リトミック研究センター)取得、カーネギーメロン大学(アメリカ)国際免許取得、ピアノ科卒、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
22	陶芸・七宝焼	仙名 清志	陶芸全般	—	090-1828-4147	非公開
35	生活	柴田 幸枝	シニアのライフコーディネーター(ファッション、インテリアコーディネーター)(パーソナルカラー診断)(住まいのユニバーサルデザイン、リフォームの提案)	カラーコーディネーター1級、カラーコーディネーター講師、インテリアコーディネーター、照明コンサルタント、福祉住環境コーディネーター、2級建築士	080-5108-4053	ilcenacolo-milano@hotmail.co.jp
30	民謡・舞踊	市橋 覚子	日舞	日舞	090-1866-0419	sato-0710angel@ezweb.ne.jp
31	ダンス	村上 敏雄	フォークダンス、スクエアダンス、カントリーダンス、ラウンドダンス	全日本フォークダンス連盟4級指導者、全日本スクエアダンス協会会員	33-2221	—
39	福祉	平澤 まさ美	手話	(財)全日本ろうあ連盟主催手話奉仕員養成講座講師講習会修了	非公開	momennko.sapphire@go.tvm.ne.jp
16	楽器・コーラス	平林 千枝	ピアノ、キーボード、リトミック、ソルフェージュ	音大ピアノ科卒、教員免許取得、リトミック上級免許取得	33-9697	—

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
16	楽器・コーラス	望月 玲子	ピアノ、キーボード、リトミック	全日本ピアノ指導者協会正会員、リトミック指導免許上級取得	090-7227-9699	非公開
26	武道	清沢 正典	空手道	(社)日本空手協会公認指導員	48-0826	-
33	フラワーアレンジメント	和田 真美	フラワーアレンジメント	ローヤルフラワースクール講師取得、京都きもの学院着付講師取得、トワールの森本部教授、松本市芸術文化協会所属	080-5142-6416	-
12	華道	宮下 みな子	生け花(草月流)	一級師範理事	86-2062	-
41	国際一般	堀内 秀俊	英語(英語一般・英会話・英語文化)	高等学校専修(英語)、中学校専修(英語)、社会教育主事資格	非公開	非公開
6	技術	堀内 秀俊	パソコン(プログラミングは除く)	高等学校専修(英語)、中学校専修(英語)、日商文書処理技能検定、日商表計算技能検定、社会教育主事	非公開	非公開
6	技術	清水 邦男	DTP(デスクトップパブリッシング。パソコンを用いて原稿の入力・編集・レイアウト・印刷をして簡単な広告やリーフレットの作成)、パソコン自主指導	Mac Fan DTP総合講座修了、教員免許中学1級理科	78-4366	kuni-azusa@mirror.ocn.ne.jp
21	木彫・彫刻	有賀 さつき	木目込の指導	伝統工芸江戸木目込人形講師	090-3473-2723	satuki-aruga@docomo.ne.jp
21	木彫・彫刻	大原 竜幸	小学生から社会人を対象とした木彫り	-	080-5060-8571	artlelee128@gmail.com
16	楽器・コーラス	百瀬 健徒	和太鼓の叩き方、バチの持ち方など初歩から始め、人前で本格的に叩けるようになるまで懇切丁寧に教えます。その他、団体の立ち上げ方から運営に至るまで、和太鼓に関してあらゆる相談に乗ります。	-	090-6833-3939	e-nawo@yahoo.co.jp
27	手芸・編物	城取 由希	手あみ(かぎ針、棒針、アフガン針、魔法の一本針)、ビーズワーク(クリスマスツリー)	(公財)日本手芸普及協会ニット部門手あみ師範、あみもの製図、立体製図	57-0455	yukiamu.2007@docomo.ne.jp
31	ダンス	倉科 和広	ダンススポーツ(サンバ、ルンバ、ワルツ、タンゴ等)	社団法人日本ダンススポーツ連盟公認 競技力A級指導員、ジュニア指導員	59-2930	kura.express0355@mhljanis.or.jp



分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
31	ダンス	倉科 恵子	ダンススポーツ(サンバ、ルンバ、ワルツ、タンゴ等)	社団法人日本ダンススポーツ連盟公認 競技力A級指導員、ジュニア指導員	59-2930	kura.express0355@mhlijanis.or.jp
16	楽器・コーラス	長田 真由美	ピアノ	非公開	72-2511	-
38	体操	栗澤 康恵	ヨガの指導、肩こり・腰痛改善体操(ホテイホテンシャル)の指導、高齢者運動機能改善体操「ゆらつくす」の指導	介護予防運動指導員、高齢者運動機能改善指導者、日本ホテイホテンシャル協会A級公認指導士、ポテンシャルヨガ公認指導士	090-3148-4038/36-2760	非公開
38	体操	萩原 和昭	ストレッチ、スロートレーニング、キネシオテーピング、スタビライゼーショントレーニング	日本体育協会公認スポーツリーダー、キネシオテーピング協会認定指導員、日本スタビライゼーション協会認定アシスタントスタビライゼーションインストラクター	090-1868-9738	k.hagi@ezweb.ne.jp
26	武道	中島 雅子	合気道の指導、合気の呼吸法、体操法、気圧法	合気道七段、気圧法認定者	080-6995-9190	sentennokii@wh.commu-fa.jp
36	料理	小平 晴勇	飾り寿司(太巻の断面に動植物が浮かぶ)の作り方	調理師免許	0266-58-3498	-
23	その他美術	小平 晴勇	平面の切り絵、立体切り絵	-	0266-58-3498	-
35	生活	鈴木 さゆり	紅茶の基礎知識、香り高い紅茶の入れ方、おもてなしのマナー	紅茶コーディネーター	090-1865-8254または32-3443	suzuki@po.mcci.or.jp
45	語学	上嶋 清子	手話(日本手話とアメリカ手話)。ピアカウンセリング。初心者から手話通訳者養成まで。指導者自身は聴こえないので、生の手話が学べます。	大阪府障害者ピアカウンセリング研修講座全課程修了、大阪ろうあ会館手話奉仕員養成ろうあ者講師学習会(入門・基礎課程)修了	非公開	非公開
36	料理	佐々木 芳恵	洋菓子及び家庭調理。初心者から指導可能です。コツを含めたデモ又は、デモを含めた実習を行います。	ル・コルドン・ブルーディプロム取得 日本食育インストラクター1級	26-9382	非公開
35	生活	中村 美由紀	3分間スピーチトレーニング、コミュニケーションスキル、アイスブレイキング、ファシリテーション(会議・グループワークのすすめ方)	長野県生涯学習推進員	非公開	非公開
6	技術	米谷 義博	木製超軽量グライダー製作	-	090-9357-5040	yoneya.3.11@ezweb.ne.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
38	体操	小林 照子	導引養生功、ストレッチ(引体令柔十三式)で、身体の自然治癒力を高めます。	導引養生功日本総本部認定指導員	非公開	kobateru2918@softbank.ne.jp
35	生活	原田 りえ子	アロマクラフト、アロマセラピー講座各種、アロマセラピーアドバイザー取得講座、ベビーマッサージ	AEAJ認定アロマセラピスト、AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、エステティシャン、メディカルハーバリスト、カラーセラピスト、サイコセラピスト、看護師、保健師	080-1082-2977	aroma_e_r@yahoo.co.jp
18	邦楽	原 一男	三絃・箏・胡弓	正派邦楽会大師範、絃詩会創立主宰	047-358-7624	kz-hara@qd5.so-net.ne.jp
27	手芸・編物	二木 孝治	絹織り講座(全5回)、織機によるショールの作成(機織りの継承保存を目指しています。)	2013年2月5日「機織りガイドブック」発刊 (kindle本にて、公開中です)	28-1761	hmb7g3@outlook.jp
37	健康・医療	小林 照子	中国四大健身気功(易筋経、五禽戯、六字訣、八段錦)他	健身気功日本総本部 健身気功指導員、中国健身気功協会 健身気功指導員	33-9398	kobaken@mug.biglobe.ne.jp
36	料理	張 琴順	キムチ及び韓国料理、韓国食文化の話	キムチソムリエ、フードコーディネーター	34-7087または 090-7901-0543	yanntyaa@yahoo.co.jp
3	人権	李 春浩	人権平和講座、白磁の人浅川巧について、外国人と共にくらすことについて、在日コリアンの人権について、生きること、夢をもつ大切さについて	-	34-7087または 090-1691-4485	yanntyaa@yahoo.co.jp
38	体操	浅輪 玲子	ハタヨガを基本に年齢、身体の状態に合わせた無理のない指導を行います。腹式呼吸法・腰痛予防を中心に60分ほど体を動かし、最後は静かに瞑想をしてリラックスします。(全部で1.5時間程度)	ヨガ神泉(INTER NATIONAL DRIVE YOGA INSTITUTE) ライセンス、空手初段(松濤會)、精神保健福祉士(国家資格)、キャリアカウンセラー(日本生産性本部認定)	25-1695または 090-4661-5569	reiko@meiroukan.com
37	健康・医療	池上 里子	足もみ健康法 ふくらはぎ健康法	国際若石健康研究会プロ若石健康法マスター	070-5023-9395	niko626@icloud.com
37	健康・医療	吉澤 英子	乳ガン手術後の手作りパッドの指導と、パッドを媒体とした心の整理のお手伝いをします。	-	080-3124-6312	-
20	絵画	村澤 佐和子	パステル和みアートの指導、手形アート レクリエーション パステル和みアートを用いて、互いの絵をほめあったり、個性の違いを認め合ったりしながら交流を深めるレクリエーションです。	日本パステルホープアート協会講師	090-8329-2840	sawako380@gmail.com

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
44	その他趣味	澤井 準一	ジェルクラフトの作成(ジェルキャンドル、ジェルオブジェ、ジェルフラワー) コップやグラスの中に模様がきれいな砂の土台(サンドアート)を作り、そこに小さなオブジェやアートフラワーを飾り、最後にジェルを注いで固定させれば、小さくかわいいジェルクラフトができあがります。	日本サンドペインティング協会公認 インストラクター	090-1608-7977	info@realization.main.jp
28	マジック	小林 彰	マジック、松本観光のサポートと紹介	松本検定上級	090-2141-1512	—
38	体操	若林 智恵里	ルーシーダットン(タイ古式ヨガ) 呼吸法を用いてポーズをとり、エクササイズする自己整体法です。	ルーシーダットンインストラクター(日本ルーシーダットン普及連盟認定)	67-2627 090-8593-0051	chieri.wakabayashi@gmail.com
26	武道	蟻川 長廣	武道を通しての一般礼儀 テコンドーの基本 ①けり②受け③突き テコンドー競技 ①キョルギ(組み手)②プムセ(形)	世界テコンドー連盟(WTF)2段 (一社)全日本テコンドー協会(AJTA)A級国内公式審判員	32-0823	nagahiromax@po.mcci.or.jp
26	武道	宮島 大	武道を通しての一般礼儀 テコンドーの基本 ①けり②受け③突き テコンドー競技 ①キョルギ(組み手)②プムセ(形)	世界テコンドー連盟(WTF)公認3段 (一社)全日本テコンドー協会(AJTA)B級国内公式審判員	32-0823	nagahiromax@po.mcci.or.jp
36	料理	鰐川 智恵子	手づくりクッキーにアイシングを施す。	IADC認定講師(一般社団法人インターナショナル・デコレーションクッキー協会)	090-6958-7001	公式LINE→@804scvgt
44	その他趣味	田口 健	オルゴールの伴奏でなつかしい歌をみんなで歌いましょう。曲目ページと歌詞を用意しています。諸施設、公民館事業のアトラクション等にご利用下さい。	—	47-0733	hh-kenko@ak.wakwak.com
39	福祉	岡村 芳彦	終活(相続手続き、遺言、家族信託他)	行政書士、国内旅行業務管理者、損害保険一般、生命保険一般	32-8600	okamura-yosihiko@tkcnf.or.jp
39	福祉	依田 麻衣子	家族信託(認知症、親なき後問題、相続問題の対策になる方法の一つです)	家族信託専門士、行政書士、宅地建物取引士、2級FP技能士	32-8600	yoda-maoko@tkcnf.or.jp
37	健康・医療	須澤 啓	漢方(中医学)についてわかりやすく基礎から勉強する。具体的な症例を上げ漢方薬を考えてみよう。	薬剤師、国際中医師、薬膳検定、漢方生薬認定薬剤師	25-6892	非公開
37	健康・医療	細田 恵莉	植物芳香療法の基礎知識と、ベビーマッサージ等の指導、アロマセラピーにおける技術指導と普及	アロマセラピスト・アロマインストラクター・アロマコーディネーター	非公開	非公開

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
20	絵画	宇留賀 美雪	ボタニカルアート	信州ボタニカルアート協会所属	080-1007-6008	uruga- m@hi3.enjoy.ne.jp
35	生活	徳田 優雅	パーソナルカラー診断 似合う色で自分らしいファッションスタイルが見つかります。	エコール・デ・ココ色のスタイリスト認定講師	090-1054-2215	poteriesalon@gmail.com
35	生活	鈴木 有斗	本の紹介ゲーム「ビブリオバトル」の体験会及び開催方法	ビブリオバトル普及委員会所属	非公開	非公開
38	体操	小松 涼香	身体の中に1本の軸を通すためのトレーニングを行います。これにより日常生活動作が楽になる、運動能力が向上する、けがをしない体をつくります。	骨盤コンディショニングヨガ、月経血調整ヨガ、体幹トレーニングヨガ、体幹ピラティス、体幹自重トレーニング(一般社団法人 体軸コンディショニング協会認定)	非公開	非公開
37	健康・医療	中野 崇昌	自分の手でからだをケアする「天城流湯治法」歪み・痛みのとり方、痩身・小顔・免疫の上げ方など	天城流湯治士、アロマセラピスト、カラーセラピスト、カタカムナ講師、生活習慣病予防士、漢方養生指導士	非公開	非公開
44	その他趣味	加藤 洋子	自分史・小説・詩歌集・作品集・写真集などの原稿のまとめ方、文章の書き方	NPO法人 日本自費出版ネットワーク理事、自費出版アドバイザー1級	0263-25-4329または090-4062-4727	h_kato@d-web.co.jp
44	その他趣味	福岡 貴善	読書の楽しみ方 文章教室(書き方指導、検索)等	1989～91年、新人物往来社で雑誌編集 1991～2020年、中央公論新社で雑誌『中央公論』『婦人公論』や各種書籍編集、記事執筆に従事。	090-9647-6693	macutio2001@gmail.com
39	福祉	飯森 美代子	急に介護者になっても慌てないためのシュミレーションをし、準備の方法と心構えをアドバイスします。また、介護を受ける側になっても慌てない準備の方法もアドバイス。	社会福祉士	67-4095	非公開
16	楽器・コーラス	倉科 京子	合唱、声楽(日本語、イタリア語、独語などの歌曲やオペラマリア)などの指導、英語指導(英会話)	高校音楽、中学音楽1級、英語中学2級の教員免許	090-4393-6001	lyric- pop@zenkyuin.or.jp
30	民謡・舞踊	石川 純子	日本舞踊	日本舞踊1級師範(宗家若柳流理事)	86-9550/090-4843-0327	kichi@946.so-net.ne.jp
6	技術	柳澤 瀧登	パソコン関係	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
6	技術	柳澤 瀧登	美術	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
6	技術	柳澤 瀧登	包丁研ぎ	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
6	技術	柳澤 瀧登	カメラ関係	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
30	民踊・舞踊	小林 和賀子 (WAKACO)	心身ともにバランスのとれた健康で美しく動ける身体づくりを目指します。大切な基本姿勢を身につけ、フラメンコに必要なテクニックを学びます。ストレッチで身体を柔らかくして上半身の動きで背筋、腕筋を強化。下半身は踵、股関節、太もも、足首を鍛えます。	フラメンコ舞踊家講師(保育士、幼稚園教諭普通2級免許)	090-8110-4546	baile.wk2022@gmail.com
26	武道	太田 昌宏	女性のための簡易な護身術 一般常識・法律を踏まえての実技解説 メンタルヘルス・経済・防災を含めた護身を解説指導	八光流柔術 皆伝師範 皇方指圧 指導講師 中学・高校社会教員免許 FP2級(国家資格)	090-4230-6523	sosui0111@gmail.com
28	マジック	池内 正治	マジック(手品)の指導	非公開	090-7271-9702	y-masaike326@carrot.ocn.ne.jp
36	料理	森田 みどり	リトミック指導、食育、スポーツ栄養学、だしの取り方	上級食育指導士、スポーツ食育アドバイザー、だしソムリエ	0263-28-1681	morita77@lapis.plala.or.jp
36	料理	永田 智恵美	栄養バランスや子育ての話、スポーツキッズの食事、子供のおやつ、だしの取り方	上級食育指導士、スポーツ食育指導士、だしソムリエ	090-5423-8698	wikichiemi4412@gmail.com
36	料理	森下 祐子	食育を通じて心を育むことを意識しています	食育を通じて心を育むことを意識しています。	090-7003-4021	非公開
23	その他美術	遠藤 みゆき	糸かけ教室、点描マンダラ	糸かけ師(糸かけデザイン研究所)プラクティショナー(マンダラ・ユニバース クリエイター協会)	090-8780-8056	ito.kake.sora2021@gmail.com
13	書道	塩原 里佳	己書(おのれしよ)「筆文字で心のもやもやを軽く!」苦手なお習字や絵をあなたの個性に変えて自信に繋いでいきます。	・日本己書道場道場師範・色彩検定3級・チョークアート認定講師・JBA協会オフリングボード認定講師	050-3551-0680	ljiayanyuan@gmail.com