

1. 生活



No.251 M.snow®スマイルトレーニング

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 田原 直美 |
| 内容 | 「スマイルトレーニング」とは笑顔のトレーニング！ にっこり笑顔になって体も心も元気になりましょう。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～15人 / 年齢不問 |



No.238 笑い

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 桑畑 順一 |
| 内容 | 宮日新聞記者在職中から今日まで40年以上、笑いに取り組んできました。笑いのネタ（ジョーク、ギャグ、ナンセンス、小話など）も1,000近くになりました。笑いは健康、長生きの原動力。中高年の人々もユーモアトークで元気づけたい。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人～40人程度 / 中高年の方、特に女性 |



No.216 メディア・リテラシー、防災のお話

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 佐藤 己実 |
| 内容 | 視聴者の立場から、マス・メディアの情報をどのように受け取り、向き合っていくといいのかをワークショップで体験してもらっています。例えば、「わたしとメディア」・「こども番組について」・「マンガ誌について」 被災地復興・地域防災のお話や、防災ワークショップも行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～30人 / 小学生～大人 |



No.団21 おこづかいゲーム・金銭教育に関する講話

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 宮崎おこづかいクラブ |
| 内容 | 何気なく「ムダ使いしちゃダメよ」と言ってませんか？ 親子で楽しく、おこづかいのことを学びましょう！！ 代表者は、NPO法人マネースプラウト公認の“おこづかいゲームインストラクター”です。 PCを映すプロジェクター（又はテレビモニター類）の用意をお願いします。 おみやげ付き資料代として当日1人あたり200円をお願いします。 |
| 要：資料代 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 小学生以上 |



No.255 金銭教育

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 上田 ひろみ |
| 内容 | 早めに準備しておきたい子どもにかかる教育費の把握と貯蓄方法。簡単に出来る家計管理もわかりやすくお伝えします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生～子育て中の保護者 |



No.234 省エネ、創エネ、地球温暖化防止等に関する講話

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 渡邊 成信 |
| 内容 | 地球温暖化対策として今何が出来るのか、どうすれば良いのかを、最新情報と共に、1人でも多くの方達に知っていただくために、家庭で出来る省エネや創エネの講話活動を続けています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生～高齢者まで |



No.225 家庭や学校、職場での省エネルギー・再生可能エネルギーについて

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 坂本 良成 |
| 内容 | 家庭や学校での省エネの具体例を提供し、省エネ活動の重要性、再生可能エネルギーの有用性を学び、家庭や学校での実用のきっかけづくりにしてほしい。又、省エネや再生可能エネルギーの応用例なども紹介していきます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度（応相談） / 小中高校生・大学生・社会人・高齢者 |



No.241 気象と防災

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 瀬戸口 隆 |
| 内容 | 天気予報のしくみや防災について一緒に学びましょう。 気象予報士、気象キャスター、防災士の経験からアドバイスします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は応相談 / 年齢は小学生以上で応相談 |



No.団37 防災講座

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | Mamoruwa (マモルワ) |
| 内容 | 硬いイメージの防災を取り組みやすく、楽しく伝えます。防災講座はご依頼に合わせてオーダーメイドで行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数、年齢ともに要相談 |



No.67 ふるさと料理・防災講話・男女共同参画（ジェンダー）講演・指導

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 樋口 弓子 |
| 内容 | 郷土料理や保存食、高齢者食の指導をしています。コミュニティ防災に関する講話なども行います。 活動内容・講話 コミュニティ防災：「私たちに出来る防災とは」など 男女共同参画：「女性が参画するまちづくり」など |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団14 食育

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | NPO法人食生活応援団ベジフルバスケット |
| 内容 | 世代間を通して「食」についての“気づき”の「きっかけ」が提案できる様に「五感体験型キッズキッチン事業」や「食育バター作り事業」「食育推進事業」など「食」に関する各種教室や講座の開催を行っています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.240 終活（エンディングノートセミナー）

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 高橋 好香 |
| 内容 | 安心できるライフエンディングと、未来のその日までにしたことを、一緒に考えてみませんか？ エンディングノートを中心に、自分の人生の豊かさを実感していきましょう。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は応相談 / 年齢不問 |



No.150 レクリエーション・健康運動・ボランティア講座 など

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 新木 るり |
| 内容 | 活動内容 スポーツ推進委員や障がい者スポーツ指導員、ダンベル健康体操指導員、健康運動実践指導者、また、幼児スポーツ教室、小学生や高齢者の方に健康に関する様々な活動を指導いたします。ボランティア講座も行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団17 スポーツ（自転車）・交通安全教室

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | ひむか自転車楽校 |
| 内容 | 初めて自転車にまたがる子どもから、スポーツバイクに乗り始めた大人まで、安全で快適な乗り方の基本と交通ルールを学んで自転車を楽しみましょう！！ 子どもの自転車の補助輪を外したい。 子どもに自転車の交通ルールを教えたい。 ロードバイクやクロスバイクをうまく乗りこなせるようになりたい。 サイクリングで感じる苦手を克服したい。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人まで / 3歳以上 |



No.団22 ガーデニング、園芸

| | |
|-----------|---------------------|
| 団体名 | オープンガーデン サンフラワー宮崎 |
| 内容 | 寄せ植え、ハンギング 要：材料費 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人 / 5歳以上 |

2 . 教育



No.団8 自然体験活動

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | NPO法人ひむか里山自然塾 |
| 内容 | 環境教育としての自然体験活動を行います。 ・プロジェクトワイルド（生きものを題材にしたプログラム） ・ネイチャーゲーム ・自然観察教室（ひむか里山の森）など |
| 対象人数 / 年齢 | 30人～50人程度 / 年齢不問 |



No.2 教育伝達

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 門川 貴信 |
| 内容 | 活動内容 不登校児童生徒が学校復帰するための協力。 1班（海遊び・食事作り）2班（映画・読書・食事作り）3班（魚釣り・食事作り）4班（山あるき・食事作り）に分かれて活動。 詳細は自然楽校、未来船もしくは門川 貴信を入力してインターネットで検索してください。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生・中学生 |



No.36 生涯学習・福祉学習・海外旅行・自治公民館・教育キャンプ・高齢者の学習

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 高島 正信 |
| 内容 | 講話やレクリエーションのバレーボール審判（元県名誉審判員）をしています。 講話内容 生涯学習について。家庭教育、福祉（ボランティア）の役割について。教育キャンプについて。海外見聞録（スライド利用）について。高齢者の学習について。 など |
| 対象人数 / 年齢 | 10人以上 / 12歳以上 指導内容により年齢加味 |



No.179 エンビ菅尺八・工芸・音楽・戦争体験

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 櫛間 伊織 |
| 内容 | エンビ菅尺八 加納地区交流センターにて高齢者を対象に尺八音楽認知症予防をしています。 エンビ菅尺八の作り方や吹き方を指導します。 音楽 尺八の演奏や、尺八などに合わせて童謡・民謡を歌います。 尺八の指導もします。 工芸 ・バック飛行機.....小学校や幼稚園で、バック飛行機作りを指導します。 ・竹細工、藁細工...竹細工は竹トンボや竹笛作り、藁細工も指導します。 戦争体験 戦争の実体験の話や、戦時中の歌（「同期の桜」など）を紹介します。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団18 動物愛護教育 及び 動物福祉教育

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | いのちのはうす保護家 |
| 内容 | 命の期限の迫った犬猫たちを、管理所や保健所からレスキューし、日常の世話のほか、けがや病気の治療を受けさせたり、人慣れしていない仔や大きな事情を抱えた犬猫たちに、心身のリハビリを行っています。 プロジェクターとスクリーンの用意をお願いいたします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生以上 |



No.団35 ココロあくと（演劇の手法を用いた表現ワーク） 体感型ワークショップ

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | プチ・コパン |
| 内容 | コミュニケーション能力の向上は人生を豊かにするものと考え人生に必要な自分を表現する力を向上させようと、演劇のプロが俳優（アクター）の手法を使って、ココロ開く（あく）体験型ワークショップを行います。 体感型ワークショップ ・五感ワーク（五感を使った誰にでも出来る楽しいワーク） ・ココロあくと（演劇の手法を用いた演劇ワーク） |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問（学童期から社会人まで対応） |



No.団25 心と心を結ぶ・黙示伝授（絆ゲーム）を結ぶ

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | おむすびの会 |
| 内容 | 勝敗を競いあうルールから勝ち負けではない調和と思いやりの心が必要とされる新しい（公認ルール）に変わったトランプ、黙示伝授（絆ゲーム）を教えています。 他県では、小中高の授業に（宮崎では2小学校）、またグループ交流会や企業研修にも採用され、調和と思いやりの心の育成効果を上げています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 小学3年生～高齢者まで |



No.260 心と頭に優しい数楽事始

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 中島 廣紀 |
| 内容 | 数学は生きる知恵と自信を与え、あなたを自分という人生の主人公にしてくれます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 / 小学5年生以上 |

3 . 外国語



No.180 実用英会話

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 黒田 律子 |
| 内容 | 活きた英会話を喋りながら、楽しい国際的コミュニケーションの世界を体験できます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.188 英語・英会話入門・国際交流

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 窪田 理佳 |
| 内容 | 初心者、幼児向け英会話講座 高校生以上向けボランティア通訳講座 国際理解啓発講演 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 人数制限無し / 3歳～上限なし |



No.30 英語リトミック・英会話・国際理解

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 椎葉 美保 |
| 内容 | 得意分野を生かした教室の運営をしています。また、カリブ 日本間の 芸術・学術（主に音楽）の交流を主とした活動をしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度 / 年齢不問 |



No.208 基礎英語～中学英語を再び～

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 永野 泰三 |
| 内容 | 楽しみながら英語力を身につけ、おしゃれな旅に出かけよう。 まずは気軽におためし体験からどうぞ！ 学び直しにもピッタリです！ |
| 対象人数 / 年齢 | 10人程度 / 年齢不問 |



No.172 韓国語

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 講師名 | 安 秀貞 |
| 内容 | 韓国語を勉強しながら、韓国のことについても楽しく学んでみませんか？ |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度 / 年齢不問 |



No.56 中国語

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 殷 潔 |
| 内容 | 簡単な会話を指導いたします。また、中国のうたや中国の簡単な家庭料理の作り方を教えます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度 / 小学生以上 |

4 . 子育て



No.団27 青少年の健全育成・子育て支援

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 日本ボーイスカウト宮崎連盟 宮崎スカウトクラブかよう会 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・親子で作る簡単木工...簡単に出来る工作キットを提供し親子で作る楽しみと道具の使用法等の指導 ・野外活動支援.....野外料理・テント設営等野外活動の基本を指導 ・遊びの広場.....子育て支援としての場所とオモチャの提供 |
| 対象人数 / 年齢 | 親子10組程度 / 幼児以上 |



No.137 子育て支援（ベビーマッサージ）

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 岩切 幸子 |
| 内容 | ベビーマッサージや、親子間・子ども同士で行うMISP（マッサージ・イン・スクール・プログラム）を通して、親と子の絆をつくる子育て支援講座を行います。 |
| 要：資料代 | |
| 対象人数 / 年齢 | 親子10組まで 1学級単位 年齢によります。事前にご相談ください。 0～1歳までの子と母親 4～12歳までの子と母親 |



No.226 子育て支援

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | しんたに ちはる |
| 内容 | ママの個性は10人10色。そして生まれてくるお子さんも10色です。動物キャラクターで個性や強みが分かる個性心理学（ISD）。ISD講座では、「今日から使えるご家庭別ピンポイント子育て法」が楽しく学べます。 ストレスを笑いに変える「パースデー心理学」 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人（増員可） お子さんの年齢が0～10歳程度のママ（パパ、祖父母も可） |



No.団24 子育て支援

| | |
|-----------|--------------------|
| 団体名 | 世話やきおばちゃんの会 |
| 内容 | 乳幼児の保護者の育児相談。生活相談。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.1 語り・読み聞かせ・子育て・心のケア

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 那須 道子 |
| 内容 | 幼稚園・保育所・学校・公民館・図書館・福祉施設など、各施設で語り・読み聞かせをしています。 子育て中の母親対象の育児・育自についての講話を行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 語り：幼児～高齢者 子育て支援：育児中の母親 |



No.202 スクラップブック＆スタンプ

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 中村 和子 |
| 内容 | 子どもの成長過程の一瞬一瞬をオリジナル手作りアルバムで残してあげませんか。（これもひとつの財産ですね）そんな思いからお子様の成長アルバム作りのお手伝いをしています。また、スタンプを押して色塗りすることで、リハビリのお役に立てると思っています。現在、自宅教室や幼稚園、学校、子育てセンター等で出張教室をさせていただいております。以前、NHKやMRT等で紹介させていただきました。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上（応相談） / 年齢不問（応相談） |



No.団38 子育て支援「Talk About」

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | NPO法人みやざき子ども文化センター |
| 内容 | 結果を求めないお茶とお菓子を囲んでの楽しいおしゃべりの場です。 今、親たちに知っておいてほしいこと、考えて欲しいことをテーマとします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 大人 |



No.団33 子育て支援

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 宮崎友の会 |
| 内容 | 子育て支援 <ul style="list-style-type: none"> ・育児に関する本を読み、育児の悩みや工夫等出し合う。 ・簡単にできる料理やおやつ等作って試食する。 ・食の必要量について勉強したり、手作りおもちゃを作ったり、自分がしてみたいことをやってみる。 |
| 対象人数 / 年齢 | 親子で10組程度 / 小学校入学前(6歳)まで |



No.221 レクリエーション・器械体操・子育て支援

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 齊藤 美栄子 |
| 内容 | 子どもたちにマット運動・跳び箱・鉄棒の指導をします。 現在、宮崎体操教室で指導しております。 遊びを取り入れながらの楽しい体操指導が出来ればと思います。 大人の方もレクを取り入れた簡単な体操をします。 子育て相談も受けます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は年齢により異なる / 年長～中学生 |



No.235 おとなのための子どもとのコミュニケーション～魔法の声かけ～

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 井形 あき子 |
| 内容 | 子どもの「自己肯定力」を育てるためおとなに出来る「魔法の声かけ」。子どもはこの魔法で「自分ってすばらしい存在」と「生きる力」を手に入れます。 |
| 要：資料代 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢は子育て中ならば可。子ども教育現場も可。 |

5 . 読み聞かせ



No.1 語り・読み聞かせ・子育て・心のケア

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 那須 道子 |
| 内容 | 幼稚園・保育所・学校・公民館・図書館・福祉施設など、各施設で語り・読み聞かせをしています。 子育て中の母親対象の育児・育自についての講話を行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 語り：幼児～高齢者 子育て支援：育児中の母親 |



No.194 読み聞かせ・語り

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 杉元 玲子 |
| 内容 | 絵本の読み語りと、昔話の語りをします。 対象は子どもだけではなく、大人にも親しんで欲しいと考えています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人～30人 / 4歳位～大人 |



No.245 絵本読み聞かせ

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| 講師名 | 黒木 喜庸子 |
| 内容 | 絵本の読み聞かせをします。手話ソングや手遊びソングなども対応可能です。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5～20人程度 / 年齢不問 |



No.団13 図書館の利用の仕方・読み聞かせ

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 宮崎子どもと本をつなぐネットワーク |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・学校に出向いて、学校図書館の利用の仕方をオリエンテーション形式でわかりやすく説明します。 ・お話会の本の選び方、プログラムの立て方等、サポートいたします。 ・お話会を実施します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.152 茶道・料理・読み聞かせ など

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 戸田 淳子 |
| 内容 | <p>小学校の茶道クラブを指導しています。 文庫「のんびり文庫」の代表を務めており、読み聞かせもいたします。 その他、料理について・法律について・子育てについても対応可能です。</p> <p>要：材料費</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |

6 . 郷土・演劇



No.177 高木兼寛に関する研修・講演会等

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 中山 芳教 |
| 内容 | 高木兼寛顕彰会の活動 ・高木兼寛の資料収集、調査研究 ・ビタミン街道歩こう会 ・家庭教育学級等での講演会等 ・学習会、研修会の実施 ・東京慈恵会医科大生との交流事業 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人以上 / 小学生以上 |



No.団4 宮崎の神話の語り

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 宮崎市神話・観光ガイドボランティア協議会 |
| 内容 | 神話ゆかりの場所のガイドや宮崎の神話の語り部・紙芝居を行っています。 講師 1 ~ 2 名でお伺いいたします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 幼児 ~ 大人 |



No.団39 宮崎の神話の講演・劇など

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 神話の杜 みやざき |
| 内容 | 私たちは宮崎の誇りである「神話」の楽しさを広めたいと願う団体です。 地区や企業や学校の催し、勉強会、講座を企画されるときなどにご利用いただけることを希望します。 形として、講演 劇 紙芝居 かるた など、お客様のご要望に応じて行っております。 内容により 1 ~ 10 人でお伺いいたします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.153 演劇教室・舞台制作 など

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 軽部 三郎 |
| 内容 | 地域の行事などでの発表会（構成劇・朗読劇）の創作を行います。 市内であれば、どこにでも出向き、指導・制作協力いたします。（定期公演にむけ、団員募集中） 作品 八重川の河童・水無川・下加納の貧乏神・安井息軒物語（制作中） しあわせの王子（大型絵本のお芝居）・おこりじぞう（朗読劇） 活動 演劇教室（発声練習、柔軟体操など） 舞台製作（大道具制作、衣裳など） |
| 対象人数 / 年齢 | 30人 ~ 200人 / 9歳 ~ 70歳程度 |



No.248 演劇（コミュニケーションワークショップ）

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 黒木 朋子 |
| 内容 | 演技指導、発声、演劇の手法を使ったコミュニケーションワークショップ、仲良くなるためのゲームを行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～30人 / 小学生から大人まで |

7. 日本文化



No.団26 着装（着付）と礼法（マナー）

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 宮崎市伝統文化和装礼法教室実行委員会 |
| 内容 | 今の時代だからこそ“日本の心と先人の叡智”の織り込まれた着物を楽しみませんか？ <ul style="list-style-type: none"> ・着装（自装・他装）：ゆかた・カジュアル・礼装着・振袖と帯結び（貸出可） ・食事礼法 ・装道礼法講話：総論・和服（きもの）と意識革命・祭祀儀礼・通過儀礼 言語礼法・生活儀礼・交際儀礼（訪問と応接の心得など）・折方礼法 など ・礼法実技（基本動作）姿勢づくり・立礼座礼・歩き方 美しい立ち居振舞の基本・呼吸法 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 子ども～大人 |



No.142 マナー（礼法）ときもの着付け

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 緒方 美保子 |
| 内容 | マナー 和・洋食のマナー 敬語、挨拶、姿勢 お茶、紅茶の入れ方、いただき方等 着付け 浴衣から礼装着、袴等 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 5歳～大人 |



No.38 着物の着装・礼法

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 永富 幸子 |
| 内容 | 自宅で着装・礼法教室、交流センター（公民館）で着装とマナー教室をしています。小学生に伝統文化として浴衣の着装・マナー教室をしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 小学4年生～大人 |



No.39 着物の着装・礼法

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 山中 典子 |
| 内容 | 日本の伝統文化である「着物の着装」と礼儀作法（マナー）を少しでも残し、伝えていきたいと思っています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.49 着物の着装・礼法

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 納 典子 |
| 内容 | <p>活動内容 ・宮交シティカルチャーセンター・出稽古・自宅教室・婚礼のアドバイス・結婚式場の専属着付 など</p> <p>お手持ちの物で、その人の目的に合わせてお教えします。</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 小学生以上 |



No.143 着物着付・礼法（マナー）・いけ花

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 野田 とよ子 |
| 内容 | <p>ひとりで着物を着られるようになりたい方へ、礼法（マナー）や年中行事などを交えた指導をいたします。 また、身近な季節の花に親しんでいただき、生活の中でホッとする空間・楽しいいけ花を目指して活動しています。</p> <p>要：材料費</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 幼児以上 |



No.141 礼儀作法・茶道

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 濱田 宗穂 |
| 内容 | <p>裏千家茶道の普及や指導をしています。 イベントなどにおける呈茶の奉仕もしています。</p> <p>要：材料費</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 10人～20人 / 幼児以上 |



No.259 和装着付（自装・他装）・茶道

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 須賀 雅美 |
| 内容 | 自分で着る着付・帯結び（浴衣から留袖、振袖等）、一級講師茶道（裏千家）助教授 茶道の場合、材料費が必要となります。 要：材料費 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人まで / 年齢不問 |



No.団28 茶道

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 高山社中 |
| 内容 | 日本の文化である茶道を気楽に学んでいただくと共に「おもてなしの心」、「自分自身をみがく機会の間」として「日本の文化にふれる体験」を楽しんでお菓子・抹茶をいただく・立ち座る・点前を体験していただきます。 要：材料費 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.152 茶道・料理・読み聞かせ など

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 戸田 淳子 |
| 内容 | 小学校の茶道クラブを指導しています。 文庫「のんびり文庫」の代表を務めており、読み聞かせもいたします。 その他、料理について・法律について・子育てについても対応可能です。 要：材料費 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.64 日本舞踊・日本民踊

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 陣内 紀子 |
| 内容 | 日本民踊協会の事務局を手伝いながら、依頼のあった民謡指導など、喜んで参加しています。宮崎学園の運動会では、毎年民謡指導のお手伝いをしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生以上 |



No.33 日本舞踊・日本民踊・新舞踊

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 広瀬 兼子 |
| 内容 | 公民館（地域などの集合所含む）で、日本民踊や楽しい踊りを毎週または隔週行い、趣味を通じた仲間作りをしています。 また、夏祭りや敬老会、文化祭など指導・出演し、会員の方と一緒にボランティアで高齢者の施設訪問なども行っています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 子ども～高齢者 |



No.66 日本民踊

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 武田 啓子 |
| 内容 | 民謡・民舞・日本舞踊など、地域の方々の文化活動に参加させていただいています。公民館でも日本文化の良さを皆さんと共に楽しく勉強させていただいています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |

8 . ダンス



No.205 フラダンス・タヒチアダンス

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 高野 稔子 |
| 内容 | フラとタヒチアダンスの教室PUAMANA（プアマナ）を主催しています。公民館や保育所、老人ホーム、イベント等でのパフォーマンス、ワークショップ等を行ってダンスの楽しさをいろいろな年代の方にお伝えしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人位（応相談） / 4～80代程度 |



No.70 社交ダンス

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 安本 勝 |
| 内容 | マンボ・ジルバ・ブルース・ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャなど、社交ダンスの踊りを通して、健康づくり・生きがい作りなどを目標に活動しています。また、土曜日はジュニアスクール（無料）も開催しています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～50人程度 / 5歳～80歳位まで |



No.21 ハワイアンフラ

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 新 多美工 |
| 内容 | ハワイアンフラの指導をいたします。 種類 ベーシック、ハンドモーション |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 20代～70代 |



No.231 フラダンス・歌謡フラ

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 松元 吉純 |
| 内容 | 上手く踊れることだけでなく、健康・体力の増進につながりもっともっと元気になっていただけたらと思います。又、懐かしい曲に元気をもらったり癒やされたり、大好きな曲を口ずさみながらカラダを動かすことの出来る歌謡フラをお伝えできます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人～15人 / 年齢不問 |



No.125 コンテンポラリーダンス・身体表現

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 児玉 孝文 |
| 内容 | 振付家・ダンサーとして活動しています。 活動内容 ・身体表現を目指す人へのワークショップ ・創作ダンス、コンテンポラリーダンスの振り付け ・踊れる先生づくり 教員養成 領域：表現運動、ダンス ・出前授業、作品講評 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人以内 / 小学生以上 大人向け |



No.211 フラダンス

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 菊池 けい子 |
| 内容 | フラは決められたハンドモーション（手話）と決められたステップの組み合わせですぐ踊れます。 音楽は脳にもやさしい音楽で心もいやされます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 20歳～70歳代 |



No.147 コンテンポラリーダンス・パフォーマンス・バレエ

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 川越 彩子 |
| 内容 | 振付家・ダンサーとして活動しています。 活動内容 コンテンポラリーダンスの振付・バレエベースのエクササイズ・ワークショップからのスタジオパフォーマンスなど |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.83 ストリートダンス

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 熊本 卓行 |
| 内容 | ストリートダンスのいろいろなダンスの中から自分に合ったダンスを見つけ、「踊る楽しさ」を感じ、健康づくり・生きがい作りをしてみませんか？ |
| 対象人数 / 年齢 | 15人以内 / 年齢不問 |

9 . 体操



No.210 健康講座

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 長友 康夫 |
| 内容 | 食生活と生活習慣を見直そう！ ついにやって来た「超高齢化社会」「元気な宮崎」を作る為に...！やれる事をやろう、出来る事をやろう！ 今、日本は飽食の時代、過剰栄養と不足栄養の現実と修正 食生活改善（健康バランス食＝健康食＝長寿食） 玄米パワー（スゴイ栄養素） 錆びない体づくり 肥満とは...人間の生体メカニズム 無理のないスローダイエット 腸内環境をよくして（善玉菌を増やす食生活）免疫力アップ等...一般健康講座。 テーマは、「90現役・ボケないハツラツ100歳」を目指します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.228 身体の機能改善

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 阪本 一幸 |
| 内容 | 身体全般に関するトレーニングやストレッチ方法、栄養学など教えています。 健康づくりのお手伝いをさせて頂ければと思っています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.213 健康づくり

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 勝家 政幸 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・一人でできるストレッチマッサージ ・呼吸法から始め、肩・腰を中心にあまり紹介されない部位まで紹介、実践 ・朝起きる前に行ってもらうのが主 ・YouTubeに投稿してある分が中心のため確認できます。 ・ペット用歩行器（犬、猫、老犬用）製作もしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人 / 70歳以下 |



No.252 足から元気教室

| | |
|-----------|-------------------------|
| 講師名 | 鬼塚 由美子 |
| 内容 | 正しい歩き方や、足や指のほぐし方などの指導他。 |
| 対象人数 / 年齢 | 15人程度 / 40代～70代 |

No.団16 笑いヨガ・介護予防体操・脳活性化エクササイズ（シナプソロジー）
産前産後ケア・軽運動・ストレッチ・エアロビクス・キッズ体操

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | わくわく元気運動協会 |
| 内容 | <p>こどももおとなも、すべての人が元気に笑顔でいられるよう、ココロとカラダの健康づくりを支援しているグループです。スポーツクラブ・公民館・産婦人科・知的障がい者授産施設など、いろいろな場所で活動している熱いインストラクターが集まっています。</p> <p>みなさんの笑顔のお手伝いできればうれしいです。</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.227 健康体操・レクダンス（シニア向け）

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 中崎 節子 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康体操 市・長寿支援課所属インストラクターとして市内の公民館、体育館、集会場等で運動しています。今は4ヶ所です。 ・レクダンス 赤江老人福祉センターで月2回の活動です。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～50人 / 高齢者 |



No.222 女性のための健幸体操！

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 久保田 さやか |
| 内容 | 肩こり、首こり、からだの冷え、疲れがとれにくい、産後トラブル等、女性が抱えるからだの悩みを改善する体操。 運動に自信のない方も簡単に始められます。 歳を重ねることを楽しみ、常に「今よりもちょっとだけ素敵な自分」に出会える教室です。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～15人 / 年齢不問 |



No.209 ストレッチ教室

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| 講師名 | 杉浦 加奈子 |
| 内容 | 心身の健康づくり・リラクゼーションを目的としたストレッチング教室です。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人程度 / 30代～60代 |



No.116 ヨーガ・ストレッチヨーガ・ダイエットヨーガ（初心者向けのヨガ）

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 講師名 | 鍵山 菜穂 |
| 内容 | 普段、体を動かしていない方でも気軽に動けるヨーガを教えています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人 / 10代～60代 |



No.220 ヨガ

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 富樫 理江 |
| 内容 | ヨガの呼吸法とポーズで身体と心を健康にするお手伝いをしています。 毎日を幸せにイキイキと。 はじめての方、シニアの方、どなたもお気軽にご参加頂けます。 一緒に楽しみましょう！ |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.229 やさしいヨーガ

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 綾部 文子 |
| 内容 | やさしいヨーガのポーズで腰痛、首こり、肩こりの緩和。 心も体もリラックスに笑顔で日常生活が過ごせる様にお手伝いさせていただきます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 18歳以上 |



No.258 リラックスヨガ（初心者向け）

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 川西 由紀 |
| 内容 | 深い呼吸を意識してゆっくりとポーズをとることで、心身をリラックスさせることができます。まだヨガにあまり経験がない方、身体が硬くて...という方でも気軽に参加して頂けます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 10代～60代 |



No.団10 ヨーガ

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | プラナー・ヨーガ研究会 |
| 内容 | 日本人第1号（県内では1人）のインド国家資格を持つヨガ講師（本部 暢子）をはじめ、ヨガ療法士など資格を有した講師ばかりです。 ヨガ、キッズ（幼・保・小・中・高）、高齢者etc 各種ヨガ アユルヴェーダ（講演、お料理） |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.109 ken・Bi（健美体操）・フットセラピー

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 蔵屋 保子 |
| 内容 | 誰にでもできるやさしい体操（ken・Bi）で全身をほぐした後、フットセラピーで心と身体をほぐし、疲れやストレスを取り除きます。これは、介護予防や親子のコミュニケーション作りにも役立ちますよ。フットセラピーは自分の足を揉む方法と二人一組でお互いに揉む方法の2種類があります。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 運動のできる方ならどなたでも |

10. リフレッシュ

No.団31 リンパマッサージ・緩和ケア・子育て支援 など



| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 深リンパチームForYou宮崎 |
| 内容 | ・自分で出来るぶらぶら1分休憩などどこでもすぐに出来る事。 ・心身共に健康のお話。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人以上 / 0歳以上 |



No.232 リンパ健康法

| | |
|-----------|------------------------------------|
| 講師名 | 濱田 いづみ |
| 内容 | 子どもからお年寄りまで心身ともに元気になるリンパ健康法をお教えます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人 / 年齢は要相談 |



No.233 深リンパ健康法

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 小田 香代子 |
| 内容 | 健康法の一つとして、自分でも出来る簡単なリンパ施術の仕方、そして、リンパ体操などを紹介し、その後それぞれの家庭に持ち帰って実践していただき、少しでもそれが健康に繋がる事が出来たらという思いでやっていきたいです。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 年齢は要相談 |



No.257 リンパケア

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 濱谷 総枝 |
| 内容 | <p>こどもから大人まで自分でできるリンパケア体操をお伝えします。 痛くない優しいタッチでからだ全身をゆるめていきます。 こどもの体力低下、姿勢改善、大人の膝の痛み不調などにも応用できます。 親子のふれあいにもなります。</p> <p>要：資料代</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 10人 / 子ども～大人 |



No.109 ken・Bi (健美体操) ・フットセラピー

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 蔵屋 保子 |
| 内容 | 誰にでもできるやさしい体操 (ken・Bi) で全身をほぐした後、フットセラピーで心と身体をほぐし、疲れやストレスを取り除きます。これは、介護予防や親子のコミュニケーション作りにも役立ちますよ。フットセラピーは自分の足を揉む方法と二人一組でお互いに揉む方法の2種類があります。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 運動のできる方ならどなたでも |



No.224 フットセラピー

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 井上 宏治 |
| 内容 | 家庭教育学級、親子ふれあい講座などにオススメしたい講座です。フットセラピーとは、「足」に触れてゆっくり揉んだりほぐしたりすることで、初めてでも簡単にできます。最近子どもさんの体に触れていますか? 「触れる気持ち良さ」「触れられる気持ち良さ」をフットセラピーを通してお伝えしていきます。その日から一生使えるセラピーです。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.161 骨盤セラピー

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | さいた みつこ |
| 内容 | 骨盤セラピー (体の代謝をあげるための簡単なストレッチ・正しい姿勢) 楽器 (真琴) の即興演奏 みんなで歌うなつかしい歌 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人~20人程度 / 10代~80代 |



No.団34 メディカルアロマセラピー (家族のためのアロマ、介護アロマ)

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | ALOHA AROMA |
| 内容 | 家族の健康のためのメディカルアロマの講座です。子どもの急な発熱やケガなど病院に行く前に自宅でする簡単なアロマの使い方、高齢者の方の日常のケアや認知症予防なども学べます。講座の終わりにニーズにあったクラフト作りを行います。クラフトの内容についてはご相談ください。(例: ルームスプレー、虫除けスプレー、ボディクリーム、石けんなど) |
| 要: 材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 赤ちゃんからお年寄りの方まで |



No.176 アロマテラピー

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 新坂 真由美 |
| 内容 | <p>お子様から年配の方が対象です。 難しい話ではありません。様々なクラフト（バスソルト・バスボム）を作りながら自然や環境の話も交えて、アロマを身近に感じてもらえればと思っています。また、ハーブティーも楽しんでいただけます。お子様とお母様にもアロマを楽しみながら、ホッとした時間を提供したいと思っています。</p> |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 5歳～80歳 |



No.183 アロマテラピー（アロマクラフト・アロマ講座）

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 水谷 聡子 |
| 内容 | <p>アロマクラフト、アロマ講座をしています。6ヶ月以降のお子さんから使えるクラフト作りもしています。 JAAアロマコーディネーター協会会員です。その他、ご相談に応じます。</p> |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 年齢不問 |



No.200 アロマテラピー

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 千葉 奈々美 |
| 内容 | <p>心地好い“香り”に包まれて、アロマスプレーやアロマ石鹸などの香りグッズを手作りしましょう。 美と健康や環境、または生活の役に立つ“香り”のお話もします。 海外経験が長いので、海外のお話もできます。 公益社団法人 日本アロマ環境協会認定 アロマテラピー インストラクター・アドバイザー</p> |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は講座内容によります。 / 年齢不問 |



No.201 アロマテラピー・ハーブ・カラーセラピー

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 廣渡 美穂 |
| 内容 | <p>赤ちゃんから大人まで使えるアロマ・ハーブクラフトの講座を幼稚園、小学校、企業など様々な所で行っています。通常は、自宅サロン、カルチャー教室でアロマやハーブの基本から応用まで楽しく身につくレッスンを行っています。</p> <p>AEAJ認定アロマテラピーインストラクター、JAA認定アロマインストラクター、NARD JAPAN認定アロマアドバイザー、JADP認定メディカルハーブセラピスト 他</p> |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は応相談 / 子ども～大人 |



No.162

カラーセラピー・アロマテラピー・バッチフラワー・パワーストーン・パーソナルカラー

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 外山 三枝 |
| 内容 | 一般社団法人日本ボタニカルケア協会代表理事 色やハーブ、花などの植物、鉱物などのパワーを取り入れて自分らしく 元気になるお話やワークショップを致します。 要：材料費 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は応相談 講座内容による。 / 高校生以上 |



No.団30

色育 (iroiku) ・カラーセラピー・色彩心理セミナー

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 南九州色育会 |
| 内容 | どなたでも気軽に参加でき、分かりやすい楽しいカラー講座です。 小さなお子様と一緒に参加できるワーク、大人向けのワークと色のメッセージ と盛り込んだ講座、100名以上の講演会など、くらしに役立つ内容です。カ ラーの持つ生理的、心理的効果を体験していただけます。 色育は何処でも誰でも簡単に続けられるカラーコミュニケーションを大切にし ています。 色彩心理セミナーは色彩心理を通して、聞き上手・自分との対話上手・コミュ ニケーション上手になる体験セミナーです。 要：資料代 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人 講座内容によります。 / 幼児&親子・大人 |



No.130

色彩カウンセリング・色彩心理・子育てサポート・メンタルケア

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 菅沼 順子 |
| 内容 | 子どもに向けては、表現を通して心の状態や才能をキャッチできるよ うなアプローチをします。 大人に向けては、子ども心に戻って自由に創作し表現するアートセラ ピーを実施します。 オリジナルぬり絵やいろいろな画材を使って、色で心を元気にします。 要：資料代 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.159

アートセラピー・キャリア支援

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 山下 和代 |
| 内容 | アートセラピーや箱庭セラピー、健康相談業務や発達障がいの支援業務 を行っています。子どもたちや保護者に、健康生活やうつ、いじめの問 題やストレスについて対処法をお話しします。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団19 メンタルヘルス講話

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | メンタルサポート “スローステップ” |
| 内容 | コミュニケーションのスキルアップ、メンタルヘルス講話・研修、セクハラ・パワハラ、自殺予防、傾聴ボランティア講座など。 テーマや内容はご希望に応じます。 |
| 要：資料代 | |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 大人 |

11. レクリエーション



No.17 映写・レクリエーション

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 林 敏子 |
| 内容 | 大きな画面にフィルム又はビデオテープで写してあげたい！夢と想像力と心豊かさを教えてあげたい！レクリエーションでいっぱい遊びたい！と思っています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 幼児～高齢者 |



No.45 レクリエーション

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 蛸原 昌子 |
| 内容 | いつでも誰でもすぐできるレクリエーションを行います。 内容 ・有酸素運動（ダンス他） ・柔軟体操（ストレッチ） ・筋肉運動（ダンベル） ・手足運動（ゲーム） |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～50人程度 / 大人 |



No.150 レクリエーション・健康運動・ボランティア講座 など

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 新木 るり |
| 内容 | 活動内容 スポーツ推進委員や障がい者スポーツ指導員、ダンベル健康体操指導員、健康運動実践指導者、また、幼児スポーツ教室、小学生や高齢者の方に健康に関する様々な活動を指導いたします。ボランティア講座も行います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.221 レクリエーション・器械体操・子育て支援

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 齊藤 美栄子 |
| 内容 | 子どもたちにマット運動・跳び箱・鉄棒の指導をします。 現在、宮崎体操教室で指導しております。 遊びを取り入れながらの楽しい体操指導が出来ればと思います。 大人の方もレクを取り入れた簡単な体操をします。 子育て相談も受けます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は年齢により異なる / 年長～中学生 |

12. スポーツ



No.170 ギター・講演会・マラソン

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 内田 久男 |
| 内容 | 講演「障がいとともに生きる」や、ギターコンサートを行います。 講演会と演奏内容、時間などについては、ご相談ください。 幼稚園・小学校・中学校・高校の道徳・総合的な学習の時間やPTA、 病院や福祉施設など、お伺いいたします。 ギタージャナル 童謡・昭和20年～40年代の演歌・青春ソング・オリジナルソング・ ポップソングなど |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 幼児以上 |



No.団17 スポーツ（自転車）・交通安全教室

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | ひむか自転車楽校 |
| 内容 | 初めて自転車にまたがる子どもから、スポーツバイクに乗り始めた大人まで、 安全で快適な乗り方の基本と交通ルールを学んで自転車を楽しみましょう！！ 子どもの自転車の補助輪を外したい。 子どもに自転車の交通ルールを教えたい。 ロードバイクやクロスバイクをうまく乗りこなせるようになりたい。 サイクリングで感じる苦手を克服したい。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人まで / 3歳以上 |



No.3 将棋・卓球

| | |
|-----------|---------------|
| 講師名 | 牛島 好博 |
| 内容 | 公民館で活動しています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人以上 / 小学生以上 |



No.108 剣道

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 原 賢一郎 |
| 内容 | 剣道の指導をいたします。教士7段。 活動内容 水・日：大宮高校、市総合体育館にて指導。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 小学生～大学生 |



No.171 陸上競技

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 吉野 信 |
| 内容 | スポーツを科学的に理解してもらうことで、スポーツに親しみながら上達できる指導をいたします。 陸上やサッカーなど、あらゆる年代の方に楽しんでいただけます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.221 レクリエーション・器械体操・子育て支援

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 齊藤 美栄子 |
| 内容 | 子どもたちにマット運動・跳び箱・鉄棒の指導をします。 現在、宮崎体操教室で指導しております。 遊びを取り入れながらの楽しい体操指導が出来ればと思います。 大人の方もレクを取り入れた簡単な体操をします。 子育て相談も受けます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は年齢により異なる / 年長～中学生 |

13. 娯楽



No.団23 けん玉

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | MCKC・宮崎市けん玉クラブ |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・集中力やバランス力を養う、日本古来の伝統的遊技「けん玉」講座 ・けん玉講習会、練習会、スポーツけん玉会などの活動 ・けん玉大会、級・段位認定会の開催 ・年齢、レベル別に応じた、分かりやすい講座内容 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 6歳～111歳まで |



No.247 紙芝居

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 篠原 せい子 |
| 内容 | 紙芝居が好きで行っています。ただし、紙芝居はその都度対象に応じて選び、県立図書館にてお借りしております。なお、移動はバスにて行っております。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.218 あやとり

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 中武 英則 |
| 内容 | 宮崎あやとり同好会の毎月2回の練習会で新しい練習 国際あやとり協会会員としてあやとり普及に努力 要望によりボランティアであやとり指導 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人程度 / 4, 5歳～80歳 |



No.112 折紙・バルーンアート

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 芝崎 敏之 |
| 内容 | 土曜開放教室などで活動しています。 指先を使って、簡単な折紙をみんなで楽しく作りませんか？ また、簡単なバルーンアートの作り方を教えます。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 10人 / 小学生以上 |



No.160 つなぎ折鶴

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 石倉 久義 |
| 内容 | 宮崎市清武児童文化センターにて、小学生対象に「ひな人形」と「かざり竹とんぼ」を指導いたしました。「つなぎ折鶴（連鶴）」も指導いたします。今後は「つなぎ折鶴」を普及していきたいと考えており、美術展に出品もしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 10人程度 / 大人 |



No.131 バルーンアート

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 折田 安史 |
| 内容 | 保育所・幼稚園・子ども会・各種イベント・公園や路上などでパフォーマンスをしています。 見るだけでなく、「自分もやってみたい!」という方には、指導もいたします。 年齢不問・少人数に限る |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |

No.団29 マジック・ジャグリング・クラウンショー（道化師・ピエロショー）
バルーン教室・マジック教室

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | アフリクラウン |
| 内容 | マジックやジャグリングを入れた30分のコメディークラウンショー バルーン教室、マジック教室については材料費が必要です。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 100人（要相談） / 保育園・幼稚園から高齢者の方まで |



No.46 腹話術

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 橋本 宏 |
| 内容 | 昭和46年宮崎市恒久にあった「県立ひまわり学園」で、第1回公演を行いました。それ以来、東京・山梨・大阪・広島・山口・愛媛・長崎・熊本・鹿児島・宮崎で、計1,300回を超える公演を行っています。毎月、宮崎音楽芸能同好会（バンド10名・歌手18名・踊りと腹話術）でボランティアフレンドリーとして、また個人でも老人ホームなどを訪問し、喜ばれています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.136 腹話術・マジック

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 日高 啓子 |
| 内容 | 「笑いのボランティア宅配便」として、平成10年から腹話術・マジックを披露しています。あやつり人形でひょっとこ踊りや獅子舞、玉すだれも訪問先に合わせて行っています。 「楽しく笑って過ごそう!」がテーマです。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 3歳～高齢者 |



No.246 マジック披露

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 講師名 | 松田 昇 |
| 内容 | 敬老会、幼稚園、保育園などでのイベントでマジックを披露します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.236 マジック 楽しいはんこづくり教室

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 熊本 光助 |
| 内容 | マジック(40年) 児童館、自治会(敬老会・新年会)、子ども会(クリスマス会)、介護施設等 「はんこ」づくり教室(30年) 児童館、学校、技能祭等。やわらかい石に名前等を彫ります。 字入れ・仕上げは私がします。可愛い「はんこ」が出来ます。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 人数・年齢不問 15人程度まで / 小学5, 6年生～大人 |

14. 工芸



No.85 パッチワーク小物づくり・布ナプキン

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 根井 久美子 |
| 内容 | 女性たちが生涯を通して、生き生きと活躍できる地域づくりのために、平成18年度より、宮崎公立大学四方教授の研究に協力して、生理用布ナプキンの普及に取り組んでいます。 布ナプキンを使った研究の成果、布ナプキンの上手な使い方のお話に併せて初経から楽しんで使えるように考えたポケットポーチ、ミニバッグの作り方の講習も行います。 宮崎市生涯学習パッチワークキルトの講師として21年目、布ナプキン普及活動10年目を迎えました。 布の袋物、バッグ教室も好評です。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 30人 / 10歳以上 |



No.118 パンフラワー(粘土の花)

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 広瀬 和代 |
| 内容 | 樹脂粘土で本物そっくりの花を作ります。自然乾燥が可能なことから、どなたにも手軽に楽しんでいただけます。作品は、半永久的に保存できるのが魅力です。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 10人 / 大人 |



No.18 紙粘土

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 山本 泰子 |
| 内容 | 宮日カルチャー教室（木曜日）・宮交シティカルチャー教室（月曜日）・ロマンドール（人形教室） |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 15人以内 / 小学生・大人も有り |



No.48 編物・手芸小物

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 今村 信子 |
| 内容 | 編物一般の指導をいたします。 指導可能な編み方 ・指編 ・カギ編 ・棒編 ・アフガン編 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 20人 / 小学生以上 |



No.95 花手まり作り

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 甲斐 ノブ |
| 内容 | 花手まり作りを指導しています。 活動内容 木曜日：佐土原総合文化センター 月曜日：自宅 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 7人程度 / 50代～70代 |



No.165 天然石アクセサリー製作

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 日高 三千子 |
| 内容 | 普段に使えて、プレゼントにもなります。 手先を使って、仲間とともに世界で1つだけの天然石アクセサリーを作ってみませんか？ |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 18歳以上 |



No.7 面造り

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 下田 重任 |
| 内容 | 木彫造りの楽しさを、面造り（獅子頭、般若、荒人、能面造り）を通じて広めたいと思っております。 |
| 対象人数 / 年齢 | 20人～45人 / 年齢不問 |



No.団20 陶芸

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 宮崎陶芸倶楽部 |
| 内容 | 私達は、陶芸作家有志による倶楽部です。陶芸を体験したくても、様々な理由により難しい方へ陶芸道具一式を持参してお伺いいたします。どなたでも作りやすいように内容に工夫をしています。 別途材料費として1,150円～1,850円かかります。 作品は、焼成（1ヶ月）後のお渡しとなります。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 50人まで / 幼児～高齢者 |



No.236 マジック 楽しいはんこづくり教室

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 熊本 光助 |
| 内容 | マジック（40年） 児童館、自治会（敬老会・新年会）、子ども会（クリスマス会）、介護施設等 「はんこ」づくり教室（30年） 児童館、学校、技能祭等。やわらかい石に名前等を彫ります。 字入れ・仕上げは私がします。可愛い「はんこ」が出来ます。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 人数・年齢不問 15人程度まで / 小学5,6年生～大人 |

15. アート



No.93 押し花

| | |
|-----------|-----------------|
| 講師名 | 松浦 純子 |
| 内容 | 公民館や学校で活動しています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 小学生以上 |



No.149 押し花

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 榎木 珠美 |
| 内容 | 様々な押し花教室や公民館講座も経験しています。 資格取得講座も担当しており、県内のインストラクターを養成しています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 30人程度まで / 年齢不問 はさみやピンセットが使える年齢以上 |



No.185 押し花

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 小野 麗子 |
| 内容 | 押し花教室を運営しています。 小学校（家庭教育学級）の講師としても活動し、押し花の小物作り指導をしています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 年齢不問 |



No.132 押し花絵

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 坂下 千代子 |
| 内容 | 児童センターや保健所などで、また、地域の高齢者に教えています。 制作可能作品 はがき・しおり・携帯ストラップ・アクセサリケース・小物類・額・ ティッシュBOX・電気スタンド・押し花アルバム・カレンダー など |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 小学生以上 |



No.193 スイーツデコ

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 松本 こず恵 |
| 内容 | シリコンホイップ・プラパーツ・粘土パーツを使って小物作りをします。 活動紹介 デパートでのイベントや地域での活動、個別で希望した子どもたちに教えています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 3歳以上 ただし、幼児は大人同伴 |



No.144 フラワーデザイン

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 日高 保雄 |
| 内容 | お花を通じて心にゆとりを...フラワーデザインを学ぶことで、お花を自由にコントロールできるようになり、個人の持つ「感性」を引き出します。 子どもからお年寄りまで、お花を通して笑顔で触れ合うことができます。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 20人程度 / 年齢不問 |



No.254 フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー・ハーバリウム

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 長野 あづさ |
| 内容 | 生花やプリザーブドフラワーを使用するのアレンジメント講座。 ハーバリウム作成。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 15人程度 / 年齢不問 |



No.121 絵画

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 緒方 紀子 |
| 内容 | 絵画（水彩画など）やコラージュの指導をいたします。 また、夏休みの小学生の課題（風景画・ポスターなど）も指導いたします。 市内では絵画教室を開いています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人程度 / 3歳以上 |



No.198 絵画

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 川島 俊紀 |
| 内容 | 子どもたちと楽しく絵を描きたいと思っています。 イラストやデザインなども対応可能です。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人 / 子ども |



No.156 絵画・コントラバス・ヴァイオリン

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 綾部 囿彦 |
| 内容 | 公民館講座で講師の経験があります。 アンサンブルのグループにも所属しています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～30人程度 / 年齢不問 |



No.243 絵画（人間コピー画）

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 伊地知 一男 |
| 内容 | 物差しを使って見本（写真や浮世絵など）を正確に計り、そっくりに模写する人間コピー画をやってみませんか。この方法なら根気さえあれば誰でも名画伯になれます。頭と手先を使うので、認知症予防につながればと考えています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学5年生以上 |



No.123 似顔絵

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 外山 崇壽 |
| 内容 | 似顔絵コーナーのブースをイベントに出したり、公民館講座にて指導等しています。 参加イベント ・民間企業展示会 ・田野町ふるさと祭り など |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 10人～15人 / 年齢不問 |



No.199 水墨画・書・篆刻

| | |
|-----------|-------------------|
| 講師名 | 椎葉 恭一郎 |
| 内容 | 水墨画・書・篆刻を楽しみませんか？ |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 10人程度 / 年齢不問 |



No.249 書道

| | |
|-----------|---------------------|
| 講師名 | 池田 雅子 |
| 内容 | 毛筆・ペン字等の実用書道をお教えます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 小学生から大人まで |



No.253 書道

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 講師名 | 岡本 尚子 |
| 内容 | 子どもから大人まで、墨と筆で文字を綴る事を楽しみます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 最大15人 / 年齢不問 |

16 . 音楽



No.団11 大正琴

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 大正琴を楽しむ会 |
| 内容 | 生涯学習サークルで指導しています。また、地域の各種行事の活動も行っています。指先の動きが脳を刺激し、活性化を図りながら楽しく健康維持をしてみませんか？ |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団36 大正琴

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | 大正琴グループ 夢・ゆめ会 |
| 内容 | 日本古来（大正時代にできた）の楽器、大正琴により、わかりやすく、また親しみやすい曲からクラシックまで演奏いたします。自分たちの演奏だけではなく、体験して楽しく演奏することもできます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数は要相談（少人数でも対応可能） / 年齢不問 |



No.22 大正琴

| | |
|-----------|---------------------------|
| 講師名 | 上原 良子 |
| 内容 | 老人ホームなどの施設を訪問して、演奏をしています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.103 大正琴

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 郡司 久子 |
| 内容 | 生きがいきづくり学習や生涯学習サークルで指導しています。 また、各施設を訪問して、演奏活動も行っています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.団41 しの笛・石笛・太鼓

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | しの笛の里一座 |
| 内容 | 宮崎地元を中心に県民市民の方々が日本の古典楽器であるしの笛や太鼓、石笛、スズなどを使った演奏を聴いていただき、日本人本来の精神を取り戻し復活していただきたいと感じます。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～50人程度 / 中学生～70歳程度 |



No.156 絵画・コントラバス・ヴァイオリン

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 綾部 囿彦 |
| 内容 | 公民館講座で講師の経験があります。 アンサンブルのグループにも所属しています。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～30人程度 / 年齢不問 |



No.170 ギター・講演会・マラソン

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 内田 久男 |
| 内容 | 講演「障がいとともに生きる」や、ギターコンサートを行います。 講演会と演奏内容、時間などについては、ご相談ください。 幼稚園・小学校・中学校・高校の道徳・総合的な学習の時間やPTA、病院や福祉施設など、お伺いいたします。 ギタージャンル 童謡・昭和20年～40年代の演歌・青春ソング・オリジナルソング・ポップソングなど |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 幼児以上 |



No.139 チェロ演奏

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 桑田 芳幸 |
| 内容 | ピアノ、ヴァージナル、ギターとのデュオで、クラシックをはじめ親しみやすい曲を聴き手に応じて演奏します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.団40 オカリナ

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | ちゃわ |
| 内容 | 「オカリナ」とは、土で作られた優しく素朴な音色を奏でる楽器です。その音色は聴く方の心を癒します。ギター伴奏によるオカリナ、歌声とオカリナのハーモニーを楽しんでください。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.256 ハーモニカ

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 吉村 信一郎 |
| 内容 | 高齢者向けにハーモニカを奏し、ハーモニカで伴奏をして、うたを歌っていただきます。歌詞カードを持参します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 人数不問 / 大人 |



No.179 エンビ管尺八・工芸・音楽・戦争体験

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 櫛間 伊織 |
| 内容 | <p>エンビ管尺八 加納地区交流センターにて高齢者を対象に尺八音楽認知症予防をしています。 エンビ管尺八の作り方や吹き方を指導します。</p> <p>音楽 尺八の演奏や、尺八などに合わせて童謡・民謡を歌います。 尺八の指導もします。</p> <p>工芸 ・バック飛行機.....小学校や幼稚園で、バック飛行機作りを指導します。 ・竹細工、藁細工...竹細工は竹トンボや竹笛作り、藁細工も指導します。</p> <p>戦争体験 戦争の実体験の話や、戦時中の歌（「同期の桜」など）を紹介します。</p> |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.91 民謡・尺八・三味線・アコーディオン

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 井野 信男 |
| 内容 | <p>尺八・三味線・アコーディオンなどの伴奏で、民謡・童謡・唱歌・懐メロなどを歌います。 佐土原で文化協会活動やボランティア活動、施設訪問なども行っています。</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 40人～50人程度 / 年齢不問 |



No.団15 民謡・三味線・太鼓

| | |
|-----------|--|
| 団体名 | 前田民謡会（和会）公益財団法人日本民謡協会 宮崎はまゆう会 |
| 内容 | <ol style="list-style-type: none"> 1.宮崎県の代表民謡と全国各地の有名民謡講座 2.民謡伴奏、三味線、太鼓講座 3.南部老人福祉センターで32年、北部老人福祉センターで12年、ボランティア民謡指導を行っています。 4.市立大宮小学校で年1回民謡指導しており、今年で12年目となります。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～20人 / 年齢不問 |



No.120 民謡

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 稲用 敦子 |
| 内容 | <p>民謡教室で、幼児・小学生・中学生・大人の指導をしています。 また、老人保健施設などでも活動しています。</p> |
| 対象人数 / 年齢 | 10人程度 / 子ども～大人 |



No.団42 音楽

| | |
|-----------|---|
| 団体名 | KEN-chans |
| 内容 | ピアノ・キーボード奏者とギター伴奏・ヴォーカル・トークによるライブパフォーマンス、昭和歌謡、フォークを中心にジャンルを問わず皆様と一緒に歌って、笑っていただけるステージにしたいと思います。生演奏にふれる機会の少ない方達にも体験していただければと思います。 |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.230 音楽

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 桐原 礼子 |
| 内容 | なつかしい歌やシャンソン等、キーボード持参で弾き歌いをします。おはなしも含めてみなさんに楽しんでいただいています。 |
| 対象人数 / 年齢 | 50人程度 / 大人の方々（特に高齢者サロンや各種お集まりに） |

17. 料理



No.186 手づくりパン教室

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 三城 恵利 |
| 内容 | 「ふっくらふんわりいい香り...手作りパンは作るときも食するときもハッピーです!!」 仲間でパンを焼いて食べましょう!! |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度 / 小学生から大人まで |



No.250 手ごねパン教室

| | |
|-----------|--|
| 講師名 | 杉尾 杏香 |
| 内容 | 約2時間半で作れる手ごねパンをはじめ、牛乳パックを使ったパン作りや子どもも大人も笑顔になれる可愛くて美味しいパン作りをお伝えします。 宮崎で数少ないおうちパンマスター認定講師です。夜5分の仕込み、朝は15分で焼きたての食べられるパン作りも伝えていきたいです。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～8人（要相談） / 年長から大人まで |



No.168 ケーキ作り

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 野田 明美 |
| 内容 | 手作りケーキの美味しさと楽しさを提案いたします。 初心者でも簡単に作れるよう指導いたします。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人～10人程度 / 小学生以上 |



No.67 ふるさと料理・防災講話・男女共同参画（ジェンダー）講演・指導

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 樋口 弓子 |
| 内容 | 郷土料理や保存食、高齢者食の指導をしています。コミュニティ防災に関する講話なども行います。 活動内容・講話 コミュニティ防災：「私たちに出来る防災とは」など 男女共同参画：「女性が参画するまちづくり」など |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 5人以上 / 年齢不問 |



No.152 茶道・料理・読み聞かせ など

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 戸田 淳子 |
| 内容 | 小学校の茶道クラブを指導しています。 文庫「のんびり文庫」の代表を務めており、読み聞かせもいたします。 その他、料理について・法律について・子育てについても対応可能です。 |
| 要：材料費 | |
| 対象人数 / 年齢 | 不問 |



No.244 調理実習

| | |
|-----------|---|
| 講師名 | 木本 江美 |
| 内容 | 年代に合わせた調理実習指導や離乳食、妊婦の栄養指導などを行っています。管理栄養士、調理師の立場からお話します。 |
| 対象人数 / 年齢 | 5～30人 / 乳児～高齢者まで |