



登録No.	201	ジャンル
講師名	廣渡 美穂	アロマテラピー・ベビーマッサージなど
<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>		
対象人数	応相談	
対象年齢	子ども～大人	



登録No.	202	ジャンル
講師名	中村 和子	スクラップブック＆スタンプ
<p>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。</p>		
対象人数	5人以上（応相談）	
対象年齢	不問（応相談）	



登録No.	203	ジャンル
講師名	田野 みちよ	オカリナ
<p>オカリナ教室や演奏活動を通してオカリナの楽しさを広めていっています。</p>		
対象人数	5人～10人	
対象年齢	体験は大人、演奏は年齢を問いません。	



登録No.	204	ジャンル
講師名	高山 正信	茶道
<p>茶道を通して日本文化を五感で感じ、楽しさと共にお茶会や茶事・呈茶・外国の方への指導、公民館や児童館・学校等での茶道体験指導と、自己成長、日常生活や職場での動きの着働き等を身につける。</p>		
対象人数	5人以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No.	205	ジャンル
講師名	高野 稔子	フラダンス・タヒチアンダンス
<p>フラとタヒチアンダンスの教室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。</p>		
対象人数	5人～20人位（応相談）	
対象年齢	4～80代程度	



登録No.	206	ジャンル
講師名	池田 祐子	木工（大物から細工まで）
<p>自衛・木工房（リトルクラフト） 家具から小物、ジグソーパズル、木のしおり、キーホルダー等作ります。</p>		
対象人数	5人以上	
対象年齢	子ども～大人	



登録No.	207	ジャンル
講師名	日高 透	映画のお話と映画音楽を楽しみましょう
<p>昔懐かしい・若かりし頃に観た映画（日本映画・洋画）のお話と、映画に使われた映画音楽のLPレコードを持参した真空管アンプとレコードプレーヤーとスピーカーでお聞かせいたします。</p>		
対象人数	15名前後	
対象年齢	50～80歳代	



登録No.	208	ジャンル
講師名	永野 泰三	基礎英語～中学英語を再び～
<p>基礎となる中学英語に立ち返り、その簡単で簡潔な文章を読みながら、語順（単語の順序）を学び、同時に英語らしい発音、イントネーションを身につけます。 今後の英語の勉強の仕方が分かります。</p>		
対象人数	最大15人程度	
対象年齢	問いません	



登録No.	209	ジャンル
講師名	杉浦 加奈子	ストレッチ教室
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	10人程度	
対象年齢	30代～60代	



登録No.	210	ジャンル
講師名	長友 康夫	健康講座
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	5人以上	
対象年齢	問いません	



登録No.	211	ジャンル
講師名	菊池 けい子	フラダンス
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	20名程度	
対象年齢	20歳～70歳代	



登録No.	212	ジャンル
講師名	大久保 照二	電気教室
<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単なコンセントの修理やプレーカーの事が分かる</li> <li>・省エネのコツが分かる</li> <li>・おもしろい電子回路製作</li> </ul>		
対象人数	20人以内	
対象年齢	小学生（中学年）～大人	



登録No.	213	ジャンル
講師名	勝家 政幸	健康づくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>一人でできるストレッチマッサージ</li> <li>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</li> <li>朝起きる前に行ってもらうのが主</li> <li>Youtubeに投稿してある分が中心のため確認できる</li> </ul>		
対象人数	5人～10人	
対象年齢	70歳以下	



登録No.	214	ジャンル
講師名	野頭 理奈	フラ
<p>基本姿勢からしっかり身につけ、曲に合わせて簡単なステップから難しいステップまで、そしてたくさんのハンドモーションを楽しく学べます。</p>		
対象人数	5名以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No.	215	ジャンル
講師名	西畑 良俊	コミュニケーション講座 子育て支援講座
<p>プロ・コーチが教える『コミュニケーションのコツ』、『子育てのコツ』、『自分を満たす方法』、『心のスイッチをONにする方法』など。 テーマや内ようはお気軽にご相談ください。</p>		
対象人数	5人～1000人	
対象年齢	子ども～大人	



登録No.	216	ジャンル
講師名	佐藤 己実	メディア・リテラシー
<p>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」・「子ども番組について」・「マンガ誌について」</p>		
対象人数	5人～30人	
対象年齢	小学生～大人	



登録No.	217	ジャンル
講師名	弘田 和子	レクリエーションゲーム・お手玉・折り紙・バルーンアート・パネルシアター・動く紙おもちゃ作りなどのペーパークラフト
<p>幼児から高齢者まで、ゲームやパネルシアター、木製おもちゃ等様々なレクリエーションの手法や遊びの道具を使って、心と体の健康づくり、ワクワクする楽しい交流活動を行っています。          この他、「お手玉・折り紙」、「バルーンアート」、「動く紙おもちゃ作り」など脳の活性化にも役立つ楽しい遊びも指導しています。</p>		
対象人数	内容により人数はご相談ください。	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No.	218	ジャンル
講師名	中武 英則	あやとり
<p>宮崎あやとり同好会で毎月2回の練習会に参加。          国際あやとり協会会員。          要望によりボランティアのあやとり指導。(子どもから高齢者まで)</p>		
対象人数	10人～20人程度	
対象年齢	4,5歳～80歳	



登録No.	219	ジャンル
講師名	成田 あす香	足育講座、足計測 足育体操(親子向け)
<p>足の問題を靴と姿勢の両面から考える「足育講座」。          自分の足を知る「足計測」。          元気な足を育てる「足育体操」。          赤ちゃん～大人まで対象に応じて内容をご提案します。</p>		
対象人数	5人以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No.	220	ジャンル
講師名	富樫 理江	ヨガ
<p>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!</p>		
対象人数	5名以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No .	221	ジャンル
講師名	齊藤 美栄子	レクリエーション・器械体操
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。		
対象人数	年齢により異なる	
対象年齢	年長～中学生	



登録No .	222	ジャンル
講師名	久保田 さやか	女性のための健幸体操！
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	5人～15人	
対象年齢	年齢制限無し	