



登録No.	201	ジャンル
講師名	廣渡 美穂	アロマテラピー・ハーブ
<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」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。オカリナで笑顔溢れるひとときを過ごしませんか。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.	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.	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
<p>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。</p>		
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
<p>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。</p>		
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
<p>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。</p>		
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"> ・簡単なコンセントの修理やブレーカーの事が分かる ・省エネのコツが分かる ・おもしろい電子回路製作 		
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"> ・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	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
メンタル・コーチが教える「みんなが笑顔になるコミュニケーションのコツ」 「子どもの心を育てるコツ」「夢を叶えるコツ」「心のスイッチに火をつけるコツ」など。 テーマや内容はお気軽にご相談ください。		
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
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」		
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
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。 「お手玉」「折り紙」「バルーンアート」「動く紙おもちゃ作り」など脳の活性化に役立つ楽しい 遊びも指導しています。		
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
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	5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） 子育て支援（足育）
<p>{すくすく足育体験} 親子遊び、靴選びワンポイント講座 {赤ちゃん足育体験} ふれあい遊び、抱っこレッスン {筋ゆる体験} 30秒でできる肩こりセルフケア</p>		
対象人数	5人以上	
対象年齢	0歳～6歳の親子、妊婦さん	



登録No.	220	ジャンル
講師名	高樫 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
<p>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。</p>		
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！
<p>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。</p>		
対象人数	5人～15人	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No .	223	ジャンル
講師名	甲斐 千穂	ヨガ・ピラティス・骨盤体操・転倒予防
健康運動指導士の資格を生かし、行政・公民館・支援センターなどでレッスン。デイケア施設でもレッスン。		
対象人数	5人以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No .	224	ジャンル
講師名	井上 宏治	フットセラピー
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」「触られる気持ち良さ」をフットセラピーを通じ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	5人以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No .	225	ジャンル
講師名	坂本 良成	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
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	5人～10名程度（応相談）	
対象年齢	小中高校生・大学生・社会人・高齢者	



登録No .	226	ジャンル
講師名	しんたに ちはる	子育て支援
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。		
対象人数	5人～10人（増員可）	
対象年齢	お子さんの年齢が0～10歳程度のママ（パパ、祖父母も可）	



登録No.	227	ジャンル
講師名	中崎 節子	健康体操・レクダンス(シニア向け)
<p>・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。</p> <p>・レクダンス 赤江老人福祉センターで月2回の活動です。</p>		
対象人数	5人～50人	
対象年齢	高齢者	



登録No.	228	ジャンル
講師名	阪本 一幸	身体の機能改善
<p>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。</p>		
対象人数	5人以上	
対象年齢	年齢制限無し	



登録No.	229	ジャンル
講師名	綾部 文子	やさしいヨーガ
<p>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。</p>		
対象人数	5人～20人	
対象年齢	18歳以上	



登録No.	230	ジャンル
講師名	桐原 礼子	音楽
<p>シャンソンを中心に日本の歌などを歌っています。キーボード持参で弾き語りをいたします。</p>		
対象人数	50名くらい	
対象年齢	大人の方々(特に高齢者サロンや各種お集まりに)	



登録No.	231	ジャンル
講師名	松元 吉純	フラダンス、歌謡フラ
<p>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て元気になっていただけたと思います。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。</p>		
対象人数	10～15名	
対象年齢	問いません。	



登録No.	232	ジャンル
講師名	濱田 いづみ	リンパ健康法
<p>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します。</p>		
対象人数	20人	
対象年齢	要相談	



登録No.	233	ジャンル
講師名	小田 香代子	深リンパ健康法
<p>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。</p>		
対象人数	20人くらい	
対象年齢	要相談	



登録No.	234	ジャンル
講師名	渡邊 成信	省エネ、創エネ、地球温暖化防止等に関する講話
<p>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。</p>		
対象人数	5人位～	
対象年齢	小学生～高齢者まで	



登録No.	235	ジャンル
講師名	井形 あき子	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～
<p>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。</p>		
対象人数	5名以上	
対象年齢	子育て中ならば可、子供教育現場も可。	



登録No.	236	ジャンル
講師名	熊本 光助	マジック 楽しいはんこづくり教室
<p>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。</p>		
対象人数	・マジック…不問 ・「はんこ」づくり…15人くらいまで	
対象年齢	・マジック…不問 ・「はんこ」づくり…小学校5、6年生～大人	



登録No.	237	ジャンル
講師名	浜田 恵	刺しゅう、手芸(マスクや巾着作りなど) 布ナプキン作り
<p>身のまわりの持ち物に刺しゅうをします。ハンカチ、Tシャツ、バッグなど、くるみボタンを作ったり、子供の描いた絵を刺しゅうしたりクロスステッチに挑戦したりします。お子様を対象に初めての縫い物も指導をします。 布ナプキンを手縫いで作ります。初めての方でもできます。</p>		
対象人数	5人以上(最大15名)	
対象年齢	・6歳～(親子で参加の場合4歳～)	



登録No.	238	ジャンル
講師名	桑畑 順一	笑い
<p>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。</p>		
対象人数	10～40人くらい	
対象年齢	中高年の方、特に女性	



登録No.	239	ジャンル
講師名	淵 光機	ひよっこ踊り
ひよっこ踊りの踊り方指導と模範演技を行います。		
対象人数	5人～	
対象年齢	子どもから大人まで	



登録No.	240	ジャンル
講師名	高橋 好香	終活（エンディングノートセミナー）
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いたいことを、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	応相談	
対象年齢	不問	



登録No.	241	ジャンル
講師名	瀬戸口 隆	天気予報を知る
身近な天気と天気予報の仕組みについて、気象予報士という立場から詳しく説明し、毎日の天気予報の上手な利用や防災や災害からのリスクを小さくすることを一緒に考えましょう。		
対象人数	応相談	
対象年齢	小学生以上で応相談	



登録No.	242	ジャンル
講師名	横山 顕子	漢方・心身のセルフケア メンタルヘルス講話
冷え症や婦人科系の病気（月経の不調・不妊・更年期障害など）、中高生にも多い心因性の腹痛や過敏性腸症候群に対する漢方療法やセルフケア法についてお話しします。ストレス性の病気に役立つリラクゼーション法やマインドフルネス瞑想をお伝えします。		
対象人数	5人以上	
対象年齢	中学生以上	



登録No .	243	ジャンル
講師名	伊地知 一男	絵画(人間コピー画)
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。		
対象人数	5人以上	
対象年齢	小学5年生以上	



登録No .	244	ジャンル
講師名	木本 江美	調理実習
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します。		
対象人数	5～30人	
対象年齢	乳児～高齢者まで	



登録No .	245	ジャンル
講師名	黒木 喜庸子	絵本読み聞かせ
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	5～20人くらい	
対象年齢	特になし	



登録No .		ジャンル
講師名		
対象人数		
対象年齢		