

		講 座 名	講 師	講座内容	開催条件・教材費等	講師経歴
ス ポ ー ツ ・ 健 康 ・ レ ク リ エ ー シ ョ ン	C-1	体幹ストレッチ	望月 和文	人間の身体のもとである体幹をほぐし、手足のストレッチを行います。 体幹部分を整え、姿勢の良い体にならしましょう。	・時間帯…要相談（木曜日は除く） ・大きめのタオル、ヨガマット、（5本指の入るくつ下）を持って、運動のできる服装 でお越しください。	公認スポーツプログラマー・健康運動指導士、山梨県こ とぶきマスター
	C-2	体操で自分のからだの不調を改善 する 背骨コンディショニング・グループ体 操	堀内 貢次	簡単な道具とからだを使って、ゆがんだ体を整え、いつまでも自分のこと は自分でできる体を作る。 1. ゆるめの体操で間接や神経を緩める 2. ゆがんだからだを矯正体操で整える。 3. ゆがまないからだをつくるための筋力トレーニング	・ヨガマット、又はバスタオル ・飲み物 ・スポーツタオル（長めのもの） ・動きやすい服装 ・和室等の部屋の方が好ましい ・筋トレ用に椅子があると良い	背骨コンディショニング協会認定 スペシャリスト
	C-3	キッズピクス	山梨フィットネス協会リアン 松島千夏 大西知香	幼稚園児から小学校児童対象です。（保育園・幼稚園・小学校の親子行 事も可能） ・バレエの要素を取り入れたストレッチ ・エアロピクスの基本ステップ ・子どもの大好きな曲に合わせたダンス	音響設備（CDデッキやマイク）の用意	エアロピクスインストラクター、キッドピクスインストラク ター、親子フィットネスインストラクター
	C-4	My Fascia 健康法～筋膜リリース 他～	美倭'sバレエスタジオ／研究所 健康促進プログラム部	・筋膜リリース（ボール、ローラー、リリース棒等使用） ・コアトレ（ソフト・ハード） ・優しい解剖学（雑学） ・バレエピラティス ・初めてのバレエストレッチ ・バレエに初挑戦 ・漢方アロマ&西洋アロマ ・かんたん数秘学 ※1講座につき、2種類の講座内容となりますので、上記の講座内容より 2種類を選択してお申込みください。	・教材費…500円～800円程度（ボール、ローラー、アロマオイルなど） ※人数や内容、会場等によって持ち物や金額が変わるため、事前に要相談 ・出張講座致します	美倭'sバレエスタジオ／研究所 代表 入倉みわ（バレ エ、ストレッチ講師）スタジオ創立25年 conditioninglad整体院ロック 代表 浅川浩志（整体 師） アロマルームNagomi 代表 平山和子（アロマセラピス ト、インストラクター）
	C-5	顔ヨガ講座	高野 由美	男女問わず年齢も関係なく、手軽に顔の表情筋を鍛えることができます。 普段運動をしない方でも座って手軽に行えます。 小顔効果、脳の活性化、顔のたるみ・シワ・二重あごの改善予防に効果 があります。	顔全体が写る鏡、水分補給用のお飲み物をお持ちください。 有ればカメラ（デジカメや携帯など撮った写真がすぐに確認できるもの）もお持 ちください。 ※カメラは、講座前と後の顔の違いを確認するために使います 火曜日不可 ・講義時間は、1.5h。	高津文美子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラ クター
	C-6	歌って!踊って!輪になって!!	伊藤 佑子	民謡・童謡・歌謡曲・レクダンス等、歌えるものならなんでもOKで歌ったり 踊ったりします。（イスまたは車いすに腰かけたままでもOK!） 歌いながら手足を動かして運動しましょう。 ※楽しみながらのふれあい仲間作りを心がけています。 ※手話の歌も取り入れています。	要相談	民謡 若瀬流 山梨若瀬会師範、舞踊 山梨県民踊舞踊 連盟講師、ボランティア 甲府市ボランティアセンター所 属「輪舞曲（ろんど）の会」会長、甲府市文化協会舞踊 部、ことぶきマスター会員、手話サークル「あゆみ」所属、 山梨県ふれあい創作活動支援指導者
	C-7	歌って!踊って!輪になって!!パートⅠ		楽しい曲に合わせて簡単な踊りで身体をほぐします。（イスにかけたまま でも踊れるものもあります） 皆様のリクエスト曲でもOKです。レクダンス等。	要相談	
	C-8	歌って!踊って!輪になって!!パートⅡ （民踊）		音頭で踊ろう!山梨の民謡を踊ろう! 日本各地の民踊、盆踊り等。	要相談	
	C-9	歌って!踊って!輪になって!!パートⅢ （手話コーラス）		歌いながら手話を取り入れた踊りです。童謡、唱歌、演歌といろいろな曲 で踊ります。 曲目:「ふるさと」「翼をください」「花は咲く」「武田節」「未来へ」「涙そ うそう」他 ※希望の曲がありましたら、その曲を使用します。	要相談	

	C-10	“Aloha” 楽しくフラダンス	田中 由香	心地よい音楽に合わせ、ストレッチ同様全身を使って美しく踊るフラダンスは、身も心もやさしく癒してくれます。自然に笑顔になれるフラを踊ることの楽しさを気軽に体験してみませんか。お子様のみ、お子様連れでも可能です。	・持ち物…CDラジカセ（団体で1台）と水分補給用のお飲み物を持って、運動のできる服装でお越しください。 ・時間帯…10時30分～12時	ハワイに魅せられ、1998年フラと出会い、日本の2つのハラウ（教室）で学び、2010年～フリーでハワイのクム（先生）から、様々なスタイルのフラを学んでいます。そんなフラのすばらしさをより多くの人とシェアしたい、との思いから、サークル・講座等の講師、フラグループ「アロハ・フラ・オハナ」の仲間とともに、フラの輪を広げる活動をしています。
	C-11	やさしい日本舞踊	花柳 夢洋	浴衣をご自分で着てみませんか？浴衣の着方からお教えます。	・和室またはホールを希望 ・持ち物…ゆかた（または着物）、帯、足袋	・日本舞踊協会山梨県支部会員 ・日本舞踊協会山梨県支部公演出演、靖国神社例大祭・奉納芸能に参加、文化庁委託事業「伝統文化親子教室」に参加、他 国立劇場等にも出演
	C-12	合気道護身術	中川 千恵美	女性のための護身術（含む少年少女）いざという時、知っているのと何も知らないのでは大きく違います。何事も起きないのが一番ですが、万が一の場合知っていてほしい護身術を、実際に女性警察官も指導している女性合気道師範が教えます。 ※お子さんとともに受講可能	運動のできる服装でお越しください。 日曜日14:00～16:00の間の1時間程度	合気道山梨養神館館長、養神館合気道山梨県支部長、合気道7段
	C-13	スポーティな基本動作講座	小池 龍次郎	スポーツの基本には何が必要であるかを的確に言葉にします。また、基本動作を語るのに共通する指導言葉と助言言葉が何であるかを説明します。	時間帯…平日は18時30分～、土・日曜日は13時30分～	・高校時代、北関東大会に出場 ・軟式野球、日東建設野球クラブ時代に国体出場
	C-14	スポーツの基本動作は野球のセットポジション		スポーツの基本動作は夢レベルです。基本動作を通じて選手の伸びしろを語ります。障害予防の基本動作に3つの定義。	時間帯…平日は18時30分～、土・日曜日は13時30分～ ※野球肩肘の克服は別途相談。	
	C-15	漢方でキレイ、元気！中高年ダイエット	興水 秀之	「病院でやせる様に言われたが…」そんな貴方に漢方と食養生でやせられる方法をお教えます。40代～70代でも、特別な運動なしで薬を飲んでもやせられます！		日本東洋医学会会員、山梨文化学園講師、ナオル薬品薬剤師、漢方薬・生薬認定薬剤師
	C-16	～理想の体へ～意識から変わるダイエットと不調改善	和光 美幸	日々の忙しい中、頑張っているお母様方の多くは、「痩せたい」そして「不調を改善して楽になりたい」という、お体の悩みを抱えていたり、願望を抱いているのではないのでしょうか？そんなお母様方に、心と体の専門家としての視点から、「意識から変わるダイエットと不調の改善につながるお話」をさせていただき、少しでも理想の体になっていただくきっかけとなる講座です。		カウンセラー、AEAJアロマインストラクター、TCカラーセラピスト、日本肥満予防健康管理士、日本肥満予防協会ダイエットアドバイザー、本質コンサルタント、心と体・人生の専門家
	C-17	健康マージャン教室	長澤 貴仁	賭けのイメージが強いマージャンですが、実は認知症予防にとっても良いとされていて、健康マージャンは「（お酒を）飲まない、（タバコを）吸わない、（お金を）賭けない」をコンセプトに全国的に展開されています。こちらの講座では主に、マージャンをしたことがないという初心者の方に向けて、楽しく学ぶ場を提供します。講座に関しては、ゲームをしながらマージャンの楽しさと、基本的なルールとマナーを学ぶ内容となっています。	・平日可能（※木曜のみ不可×） ・卓一式は講師用意（5セットまで） ・人数40人まで（講習時）	
	C-18	本の紹介ゲーム「ビブリオバトル」の体験会、開催アドバイス	鈴木 有斗	・本の紹介ゲーム「ビブリオバトル」の初心者向け体験会実施及び自主開催のアドバイス ・少人数（4名程度）から開催できます。	応相談	山梨県内の図書館・学校関係者向け体験会の開催実績あり
	C-19	健康は歯から	小林 和美	・口腔内のケア方法 ・より良い食事の方法 ・口腔内の病気と体全体の健康 ・ファスティング（断食）方法と効果	・平日（12:00～14:00の間） ・会場でスクリーンの用意	・歯科衛生士（村松歯科医院勤務） ・エキスパートファスティングマスター（分子整合医学美容食育協会） ・JALNI（日本幼児いきいき育成協会）ジュニアインストラクター
	C-20	子供の歯並びと全身の関係		・今、子供達の身体とお口に異変が起きている！？ ・お口を正しく育てることが、生きる力を伸ばす ・お口の成長、心の成長、姿勢、呼吸について	・平日（12:00～14:00の間） ・会場でスクリーンの用意	
	C-21	口から始まる健康と食事	村松 香	実際に講師が食事によって病気を改善した体験を元にお話します。自然療法を深く学び、40年間も治らなかったアトピー性皮膚炎を克服した話です。	水曜日以外の平日希望	自然療法アドバイザー（村松歯科医院）、野菜ソムリエ、ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト・ヴィーガン料理研究家・食品ロス削減サポーター JALNI（日本幼児いきいき育成協会）ジュニアインストラクター

	C-22	ご存知ですか？在宅療養	医療・介護連携の専門職キャラバン	医療または介護の専門職を講師として、在宅療養とはどのようなものか、どのような専門職がどのようなサービスを提供できるのか、概要を学びます。	・持ち物…筆記用具 ・受講を特に希望する内容（医療・介護・福祉等）がありましたら、事前にご相談ください。 ・教材として、甲府市で作成した在宅療養周知用パンフレット「ご存知ですか？在宅療養」（無料配布）を使用します。	医療または介護の専門職（医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士・栄養士・介護支援専門員・介護福祉士・社会福祉士など）
	C-23	介護予防レクリエーション	猪狩 理沙	楽しく体を動かして いつまでも健康な身体づくりをご紹介します。	希望時間：要相談 持ち物：筆記用具、水分、タオル、動きやすい服装で	逢沢いきいきサロン代表 介護福祉士、介護レクインストラクター、認知症予防レクインストラクター、甲府市健康リーダー、認知症サポーターキャラバンメイト
	C-24	認知症予防レクリエーション		お家でも簡単にできる認知症予防体操やゲームを紹介します。	希望時間：要相談 持ち物：筆記用具、水分、タオル、動きやすい服装で	
	C-25	親子遊び	猪狩 裕太	親子で楽しく遊べるレクリエーションをご紹介します。 お孫さんと一緒にお爺ちゃん、おばあちゃんのご参加也大歓迎です。	希望時間：要相談 持ち物：筆記用具、水分、タオル、動きやすい服装で	介護福祉士、チャイルドカウンセラー、家庭療法カウンセラー、甲府市健康リーダー、認知症サポーターキャラバンメイト
	C-26	健康体操		心も体もリフレッシュ。 簡単にできる運動をご紹介します。	希望時間：要相談 持ち物：筆記用具、水分、タオル、動きやすい服装で	
	C-27	認知症サポーター養成講座		認知症について学ぶ サポーターとしてできることを考える	希望時間：要相談 持ち物：筆記用具、水分	
	C-28	心と身体のリラックス やさしいゆる体操初級	河野 貴仁	柔らかい動きで体をやさしくほぐします。体を無理に伸ばしたり曲げたりしませんので、しばらく運動から遠ざかっていた方、普段の運動の習慣がない方でも大丈夫です。一見簡単な体操ですが、考え抜かれたプログラムにより、内臓の働きを活発にして全身の新陳代謝を高め、自然に姿勢が真っ直ぐになるので、見違えるほど若返ります。	持ち物：飲み物・床敷用のヨガマット・バスタオル 服装：動きやすい服装（スカート不可）	NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級2ndGrade
	C-29	アロマヨガ ～アロマクラフト付き～	栗田 裕子	初心者の方でも大丈夫です。 アロマを使ってゆったりと動き心を身体をほぐしていきましょう。 ご自分だけのオリジナルアロマクラフトも作りましょう！	・希望時間：なし ・持ち物：ヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装 ・材料費：別途問合せ（アロマクラフト代）	・希望時間：なし ・持ち物：ヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装 ・材料費：別途問合せ（アロマクラフト代）