

		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、姿勢の良い体になりましょう。	・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 4. 体操後、ご希望者には5分～10分の背骨コンディショニングのプチ背骨矯正を行います。	・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） ・かんたんストレッチ ・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	ママフィットネス	山梨フィットネス協会リアン 松島千夏	子育て中のママを対象に、ストレッチエクササイズ、筋力トレーニングを行います。体を引き締め、肩こりや腰痛の緩和、有酸素運動でストレス解消を図ります。	音響設備使用（デッキの持ち込み可） 持ち物…室内用運動靴、バスタオル（ストレッチで使用）	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-5	My Fascia 健康法 ～筋膜リリース、その他～	美優' sバレエスタジオ／研究所 健康促進プログラム部 入倉みわ	・筋膜リリース ・コアトレ（ソフト）&ストレッチ ・バレエピラティス ・バレエに初挑戦 ・ヒーリングストレッチ（★おすすめ） ・かんたん数秘学 ・漢方アロマ&西洋アロマ ※1講座につき、1～2種類をこの中から選んでお申込み下さい	・教材費、レンタル料として600円～800円 ※人数や内容によって持ち物、金額が変わります。	美優' 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-6	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-7	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と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 2か月前に相談	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-8	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 2か月前に相談	
	C-9	歌って！踊って！輪になって！！ パートⅡ（民謡）		音頭で踊ろう！山梨の民謡を踊ろう！ 日本各地の民謡、盆踊り等。	要相談 2か月前に相談	
	C-10	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 2か月前に相談	

C-11	“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-12	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。日本舞踊の基本の動きを曲に合わせて楽しく学びましょう。	・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 ※貸出可	・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-13	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-14	スポーツ基本動作進化論	小池 龍次郎	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。 基本動作に3つの定義 基本動作進化論	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-15	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。 基本動作に3つの定義 基本動作進化論	時間帯…平日は18時30分～、土・日曜日は13時30分～ ※野球肩肘の克服は有料になります。	
C-16	漢方でキレイ、元気！中高年ダイエット	奥水 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いてもやせます！	木曜日NG（R6、11、28追加）	日本東洋医学会会員、山梨化学園講師、ナオル薬品薬剤師、漢方薬・生薬認定薬剤師
C-17	～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」として「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、願望を抱えているのではないのでしょうか？そんなお母様に、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-18	健康マージャン教室	長澤 貴仁	賭け事のイメージが強かった麻雀ですが、現在は「（お酒を）飲まない（タバコを）吸わない（お金を）賭けない」というコミュニケーション麻雀が全国的に広まっており、脳トレ・認知症予防にとっても良いとされています。こちらの講座は、主に麻雀をしたことがない初心者・未経験者の方を対象とした教室となっており、ゲームをしながら麻雀の楽しさと基本的なルールやマナーを学ぶ内容となっております。	・開催日時は応相談 ・麻雀卓、麻雀牌、講座資料一式は講師用意 ・人数2人～40人程度まで ・出張料金（教材費含む）として一律3,000円	NP0法人健康麻将kaiやまなし代表理事 NP0法人健康麻将全国会 地域指導員認定講師 講師歴6年
C-19	オーラルフレイルからアンチエイジングへ	小林 和美	・口腔内のケア方法 ・より良い食事の方法 ・口腔内の病氣と体全体の健康 ・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	すくすく子育て 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	ノウチウキコウ 脳腸肌ロゼセミナー	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	蓬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	楽しく学ぶ 親子ボードゲーム体験会	猪狩 裕太	ボードゲームを通して楽しみながら学ぶことができます。 お孫さんと一緒におじいちゃん、おばあちゃんの参加もできます。	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	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、生涯学習コーディネーター
	C-26	楽しみながら健康づくり		ニュースポーツやボードゲームを使って楽しみながら介護、認知症対策 をします。	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		認知症について知り、私たちにできることを一緒に考えていきましょ う。企業や学校での開催もできます。	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）	NP0法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級2ndGrade
	C-29	ゆる筋トレ（レフ筋トレ）		単なる筋トレは体をこわばらせます。 ゆる筋トレは、体をゆるめることを基盤としながら、より日常生活や専 門種目の動き、そして健康につながる筋トレを行います。一緒に快適な 体を目指しましょう。	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）	
	C-30	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）	・全米ヨガアライアンスRYT200 ・ベーシックアロマクラフト認定講師 ・アロマタッチングケアセラピスト
	C-31	肋骨活性ピラティス	中野 友里	呼吸が深く、体が軽くなる！ 肋骨から整える新しいピラティス体験。 日常生活で硬くなりがちな肋骨まわりを緩め、姿勢も美しく！ 内側から健康美を育てましょう。	・平日9:30～13:00、日・祝日は終日 ・持ち物：飲み物、ヨガマット、動きやすい服装 ・疾患のある方、医師から運動制限を受けている方はご 相談下さい。レッスン中の怪我や事故に関して一切の責 任を負うことはできません。	Balanced body Mat pilates Instructor（バランスド ボディマットピラティスインストラクター資格所持）