

ホームページで公開している『倉吉市人材銀行』登録者名簿には、登録者の連絡先を掲載しておりません。社会教育課にお問い合わせください。また、各地区コミュニティセンター・小学校・中学校・保育園・児童館等に配布しているてびきには連絡先を掲載しております。

アカリ ミヤコ 明里 美也子 ■連絡先： ■対象： 青・成・高 ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 材料費・謝金 (6,000円)	手芸(和布・ちりめん細工) 日常生活の中で、季節感を大切にする・・・そんな手芸を楽しみましょう。手芸用ちりめん布で「和」の雰囲気のある作品をつくります。針を使わない作品もあります。
アダチ ヒロコ 足立 紘子 ■連絡先： ■対象： 誰でも ■曜日： 随時(要相談) ■時間： 随時(要相談) ■経費： ②教材費が必要な場合もあり	①楽しくリトミック(幼児・学生・大人・高齢者対象) ②音楽、ソルフェージュ ・リトミックは「心・脳・身体」のつながりをスムーズにし、音楽に合わせて楽しみながら無理なく身体の機能を上げる効果があります。 ・音楽関係に必要なソルフェージュ講習も行っています。 (現在、音楽教室主催。リトミック教員養成東京校よりディプロマ取得、鳥取シンセオーケストラ所属。)
アラカネ トモカ 荒金 友香 ■連絡先： ■対象： 誰でも ■曜日： 日曜日以外 ■時間： 午前・午後 ■経費： 材料費	①絵本と食育 ②気軽に薬膳 ③お菓子作り ④工作 “子どもからお年寄りまで笑顔で楽しく”がモットーです。絵本を通して楽しく食にふれ季節の工作を一緒にしてみませんか！！(別途材料費が必要です)
アンドウ ユカ 安藤 由香 ■連絡先： ■対象： 高齢者 ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし	歌唱療法を取り入れた認知症予防教室 歌唱療法のプログラムで右脳・左脳を同時に使い、楽しくトレーニングします。手遊び・リズム遊び・体操をしたり昔懐かしい童謡唱歌、懐メロを歌います。このサロンは“歌いながら”“笑いながら”“手指等も動かし”身体も心も脳も元気になって頂き健康寿命をのばすことを目的としています。
イケモト チサト 池本 千里 ■連絡先： ■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 全日 ■経費： 材料費、謝金(人数等によるため要相談)	アーティフィシャルフラワーアレンジメント アーティフィシャルフラワー(造花)を使って、リースやいろいろな種類のアレンジメントを作ります。
イシハラ ナガノリ 石原 永伯 ■連絡先： ■対象： 青・成 ■曜日： 金・土・日 ■時間： 全日 ■経費： 材料費	①電子工作・実験 ②ビデオ・写真編集 鳥取大学技術部「出前おもしろ実験隊」で小・中学生の電子工作教室・科学実験の指導を行っていました。現在は、鳥取県「中部ものづくり道場」で実験・工作の指導補助をしています。
イシマル トモミ 石丸 智美 ■連絡先： ■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 謝金・材料費	①顔ヨガ ②自力整体 ③レンジでかんたん染め ・顔ヨガは、美容だけでなく、自信がついたり前向きになったり、周囲も明るくしていきます。正しく表情筋を使って、変顔を楽しい教室です。自分で自分を変えていきましょう。 ・自力整体は自分で体を整えられる方法で、自分なりの痛み持ち良い動きで、どなたでも出来ます。 ・時間がかかる染め物を早く簡単に。自分だけのオリジナルハンカチやTシャツ完成。

イナシマ ヨウコ 稲嶋 洋子 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費（楽譜等）	①童謡などの歌指導（どんなジャンルでも可） ②楽しく、好きな曲が弾けるようになるピアノ・エレクトーン指導 ③ソルフェージュ指導 音楽ってこんなに楽しい！脳トレ・免疫力アップに皆様のお好きな曲を歌って楽しいひと時を過ごしましょう。ご相談に応じて、リクエスト曲、リズム遊び等可能です。
イナダ カツノブ 稲田 勝信 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：交通費	①アンガーマネジメントの講座・講演 ②姿勢改善エクササイズ ③体軸体操（文部科学省認定） 充実した人生を送るためには、心と身体の両方が整っておく必要があります。コロナ禍でストレスを感じたり、また近年、子ども達の運動機能低下という問題も起こってきています。そうした現状を打開すべく「心と体のファシリテーター」として、アンガーマネジメントを含む心理トレーニングに加え、体軸を整え姿勢を改善していくことにより、内と外の両面から整えていく研修を行なっています。アンガーマネジメント研修のみ、姿勢改善のみ、体軸体操のみといった個別研修も承っております。 <取得資格> ・一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター ・一般社団法人日本能力開発推進協会認定 姿勢改善アドバイザー ・一般社団法人体軸コンディショニング協会認定 体軸ファシリテーター（文科省認定の「運動神経の土台をつくる体軸スクール」含む）
エーニョバリート A-によばりーと 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金	皆さんと一緒に、身体を動かして歌います。 童謡唱歌、昭和歌謡からミュージカル楽曲まで。 歌って元気と笑顔になる音楽笑法♪ 私たちは、歌うことが好きな仲間が集ったグループです。10年前より、ゴスペルやミュージカル楽曲を楽しく歌ってきました。令和5年新しいチームを作り、皆さんと一緒に童謡唱歌、昭和歌謡などを、身体を動かしながら歌う『歌って元気と笑顔になる音楽笑法』を開始。歌詞を大きな字で書かいたシートを持参しますので、皆さんにも、前を向いて声を出していただきます。実施日に都合が合うメンバー、3～8名で伺います。令和7年は75回の活動をさせていただきます。 元気と笑顔になる歌唱体験を、どうぞお楽しみください。 対象：どなたでもOK 子ども会、公民館活動、高齢者サロン、グループサロンなど ご用意いただくもの：・ホワイトボード（あればOK）・CDプレーヤーを持参しますが、会場が広い場合は機器の用意をお願いします。
オオツキ エツコ 大月 悦子 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	男女共同参画について —
オカムラ マユミ 岡村 真由美 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金 中部 ものづくり 道場	①紙工作（飛び出すカード、コサージュ、アルバム、スタンプ、ペーパーフラワー、季節の飾りなど） ②カラーユニバーサルデザインの工作（小学生向き・保育園参観後など） ③簡単和紙染め（色の三原色から学びます） ④段ボール工作 小学校低学年からお年寄りまで誰でも簡単に楽しめる紙工作を広めています。ご予算・講習時間に合わせてキットをお作りいたします。お気軽にお尋ねください。 http://futaba-pepadeco.com/ #ペーパーデコレーションフタバ
オカモト ヒサキ 岡本 尚機 連絡先： ■対象：青・成 ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：材料費（50円～500円） 中部 ものづくり 道場	①紙コップ工作（トコトコ、戻り車、糸電話） ②紙工作（折り紙飛行機、ポップアップカード、ペーパーブーメラン） ③木工（額縁付きプラッター、木のティッシュペーパーボックス） ④金工（金属キーホルダー、釘でペーパーナイフ、七宝焼） ⑤メカ系（ペットボトル2足歩行ロボット、パタパタカーリング、風船ホバークラフト、ギジギジプロペラ、蒸気船） ⑥電子工作（レモン電池） ⑦光学系（万華鏡、分光鏡、3Dふしぎ箱、ペンハムのコマ、光のツリー） ⑧草木染め（染料、タマネギの皮、藍他） とっとり中部ものづくり道場の代表を10年ほど務めました。今はしりぞいていますが、ものづくりのノウハウは残っています。いずれの作品も、失敗や試行錯誤のすえに完成度の高いものになっています。幼少時にこの試行錯誤の経験を多く積みば大脳皮質が発達すると脳科学者が言っています。大脳皮質は物事の善し悪しを判断するところだそうです。モノづくりの試行錯誤を通して健全な精神をもった青少年が育つこととなります。モノづくりってすごいですね。できるだけ子どもたちに1から作ってほしいので、少人数、工作日が2回とれるような場合も対応いたします。

オガワ アツシ 小川 敦司 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	天体観測 —
オグラ ヤスヨ 小椋 康与 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費、機材借上料	①薪割体験 ②薪窯を使ったピザ作り体験 ③ドラム缶風呂体験 薪に関するさまざまな体験を行います。子ども会活動など各種イベントにどうぞ。
カゲヤマ キヨミ 陰山 喜代美 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費 中部 ものづくり 道場	①木綿のハンカチなどを紅茶・たまねぎ・すぎ等で染めよう ②ミニフラワーアレンジメント ③簡単パン作り ④牛乳パックでリリアン編み ⑤ホバークラフト ⑥ジャム(リンゴ・イチゴ)を作ろう 世界に一つしかない自分の染物に挑戦しよう。ミニフラワーアレンジメントも同じ、自分だけのものを。おいしいパンを作ろう。
カド テツヤ 賀戸 哲也 連絡先： ■対象：誰でも（小学校高学年～高校生が適当・高齢者も歓迎） ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費（500円～） 中部 ものづくり 道場	①LEDを使ったイルミネーション作り ②音楽に合わせて光るLEDイルミネーション作り ③電子オルゴールの製作 ④太陽電池で動く電子オルゴールの製作 ⑤タッチセンサ式鍵盤を用いた手作り電子オルガン ⑥ロボットカー（発進・停止スイッチ付で前後左右に動くロボットカー） ⑦ライントレースロボットカー（黒色のラインに沿って動くロボットカー） ⑧3Dプリンターの使用方法と製作（3Dプリンターを使って） ⑨レーザー加工機の使用法と製作（レーザー加工機を使って） ⑩RCサーボ（4個）を使っての2足歩行ロボット ⑪温度湿度計の作成（LEDの光によって表示） ⑫プログラム言語（C言語）の講習 ⑬超音波による距離測定器 ものづくり道場指導者養成講座において、平成22年8月と平成24年、平成25年12月にLEDを使った電子工作、電子オルゴールの製作の講座を受けたもの。この講座では配線の仕方、パソコンのダウンロード、インストール、プログラミングについての初歩の考えを習得できると思います。これまでに5回、小学生等に電子工作の講座を開催しました。
カトウ タケノリ 加藤 丈典 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	・転倒防止予防運動 ・スポーツコンディショニングケア指導 ・身体能力維持向上運動 ・高齢者に対する転倒防止及びフレイル予防として体幹と手足の体操指導 ・日常生活の動作指導 ・青少年や一般の方への腰痛等の防止のための動作指導 ・小中高校生、大人のスポーツ競技のコンディショニングケア
カネマツ ヒデノブ 兼松 英信 連絡先： ■対象：成人・高齢者 ■曜日：随時 ■時間：午後 ■経費：謝金	クラシックギターの弾き方 「禁じられた遊び」を弾いてみませんか。指を動かすことで、脳を活性化しましょう。人生は短い、好きな曲を弾きましょう。

カワハラ ユウ 河原 優	①フットサル教室 ②体幹トレーニング ③肩こり・腰痛予防ストレッチ
連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：機械借上料	日本フットサルリーグ（フリーグ）所属の東京府中アスレティックフットボールクラブで7年間プレーした経験を活かして、子どもから大人までフットサルの楽しさを伝えます。 高齢者の方々に肩こり、腰痛予防のストレッチ体操、またスポーツ向上の為にストレッチ・体幹トレーニングを行います。
カワモト タマキ 河本 珠紀	【エクササイズ指導】 ピラティス、エアロビクス、チェアエクササイズ、幸年期エクササイズ、美姿勢ウォーキング、体幹トレーニング、リラクゼーションストレッチ、青竹エクササイズ、タオルやペットボトルなどを使ったお家で出来るエクササイズ、肩こり腰痛予防体操、演歌ビクス、親子ふれあい体操、ベビービクス、産後リセット、ストレッチーズ 【SDGsな食生活の指導】 食も暮らしも農業も環境もみんな繋がっている「Whole Food Life（ホールフードライフ）」の提案。 運動指導歴20年を超える経験と実績をもとに、参加者の目的や身体レベルに合わせたエクササイズを行い、楽しい時間作りを目指します。そして、カラダを健康に保つ術として、運動だけでは健康を保つ事は出来ない……『食』や『心の使い方』にもフォーカスし、調和のとれた暮らし方の提案をしています。 【資格】 健康運動実践指導者、FTPマットピラティスベーシックプラスインストラクター、ホールフード協会認定ホールフードジュニアマスター、ウェルネスデザイナー、Stretch-ese®オフィシャルトレーニング修了
カワモト ムツミ 河本 睦美	①手づくり小物(身近にあるものや、SDGsを意識したものづくり) ②紙(折紙、用紙)でものづくり(遊美トレ) ③遊美文字(あそびもじ)
連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：材料費	楽しい！簡単！安価で！つくれます。
キンダ ショウジ 岸田 将志	①ノルディックウォーク・ウォーキング【JNWLウォーキングライフマスター】 ②ヨガ[成人・キッズ・シニア・マタニティ(産前産後)ヨガ]【全米ヨガ協会ヨガインストラクターRYT200】 ③足の健康講座(子ども・成人・シニア)【FHA認定シューフィッター】 ④ブログ・SNS教室(Facebook・アメブロ・じげ風呂活用法)【デジタルハリウッドスタジオ・Webデザインコース卒業】
連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：その他(道具はレンタル有)	「体と心のバランス」をテーマに、ノルディックウォークやヨガ教室を行っています。足や腰にやさしい歩き方や海外(バリ島)で学んできた心身ともにリラックスできるヨガや呼吸法を分かりやすくやさしく行います。楽しいクラスを心がけております。お気軽にお問合せ下さい。詳細を知りたい方やブログSNS教室に興味のある方は http://ameblo.jp/shojikishida/ を見て頂ければうれしいです。
キシモト ヤスコ 岸本 康子	薬膳基礎知識、薬膳料理講習
連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：材料費(料理の場合)	体調・季節に合わせた食事を毎日の食事に生かすことで免疫力を高める、中国伝統医学を基に食事を組み立てます。(資格) 初級薬膳アドバイザー、中級薬膳インストラクター、薬膳中医營養士
キダ サユリ 木田 小百合	音楽療法による認知症予防、身体機能維持
連絡先： 対象：高 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	特に認知症予防、身体機能維持を目的としたプログラムを行います。
キヌガサ ユウコ 衣笠 優子	①絵本と食育、食育講演 ②絵本読み聞かせ、子育てと食育講座 ③お菓子づくり、クッキング、食事療法、薬膳講座 ④ノルディックウォーク、スキー
連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：材料費	「食べること」キーワードにご希望に応じたオリジナルプログラムで対応しています。楽しく学べる講座です。

クロカワ テツオ 黒川 哲夫 連絡先: 対象: 幼児からお年寄りまで 曜日: 随時(応相談) 時間: 随時(応相談) 経費: 材料費・謝金	倉吉伝統のいか風作り 絵描きから骨、糸張り、風揚げまで 江戸時代からの伝統風(倉吉いか)を中心に作成指導し、“倉吉いか”を全国に発信するため、白壁土蔵群に風制作、販売の店を出店。作る楽しみ、揚げる喜びを感じて下さい。
---	--

クロダ タミコ 黒田 多美子 連絡先: 対象: 誰でも 曜日: 随時 時間: 随時 経費: 用具破損の場合は実費	①キンボール ②バウンスボール【バウンスボールA級審判指導員・A級審判員】 ③フロッカー ④カロリング ⑤ほおるんビンゴ ニュースポーツを通して、スポーツする楽しさを知り、生涯健康で過ごせる身体づくりをめざします。
--	---

クワナ ユウコ 桑名 優子 連絡先: 対象: 成 曜日: 随時 時間: 夜 経費: なし	①バウンスボール ②ファミリーバドミントン バウンスボールもファミリーバドミントンもチームワークが大切なスポーツです。生涯健康に暮らせる身体づくりと、仲間づくりを目指しましょう。
--	---

クワモト サトコ 桑本 聡子 連絡先: 対象: 青・成・高 曜日: 随時 時間: 随時 経費: なし	①ヨガ(ポーズと呼吸法を中心としたヨガ)【インド中央政府・科学技術省公認ヨーガ・インストラクター取得】 ②香り(アロマ)を用いた呼吸と体操【JAA日本アロマコーディネータ協会アロマインストラクター取得】 ③マクロビオティック料理教室【KUSHI認定クシマクロビオティッククッキング・インストラクター取得】 ④グラウディング・インナーチャイルドの癒しレッスン ※グラウディング(地に足をつけて生きる)、インナーチャイルド(子どもの頃の記憶(感情、経験)) 体の動きと呼吸をあわせて筋肉の緊張を解きほぐし、心身の調和をはかっていきます。身体・心・呼吸のバランスが整えられ、自然治癒力が高まり、心も身体も癒される時間を感じていただけたらと思います。 アロマの香り、カラーボトル、石を用いてストレスや緊張などを解放・改善しリフレッシュさせていきます。自分自身への理解を深めていくことで、自分と繋がることの大切さ、グラウディングの必要性、ハートを感じる時間を深めていきます。 体と心を大切にしてく料理教室を開催しています。無農薬・自然農法の穀物を主食に、和食中心の食事で旬のお野菜、豆製品、海藻などを摂ることにより、体・心・自然の調和がはかれ、健康な毎日を過ごすことができます。お料理の他に陰陽の概論、自然のお手当法も学びます。お料理が初めての方でも大丈夫です。「食」が変わると「心」「体」が大きく変化し、生活がより楽しくなります。
--	---

コイズミ カサネ 小泉 かさね 連絡先: 対象: 誰でも 曜日: 随時 時間: 随時 経費: 機材借上料・材料費	シリア・ウズベキスタンについて(シリアの考え方・現状など) 私は日本語教師として2008-2010年シリアのアレッポ大学(アレッポはシリアの最激戦地)2011-2012年ウズベキスタンの世界経済外交大学で外交官養成のため日本語を教えていました。現在もシリア人と連絡を取り講演活動をしています。国際理解というだけでなく私たち日本人にとって今必要な問題解決の糸口を示してくれるシリア人の生き方を少しでも多くの方に見ていただけたらと思います。また日本に住む外国の方への支援も行いたいです。私自身、海外で多くの外国の方に助けられたからです。
--	--

コダニ マリコ 小谷 真理子 連絡先: 対象: 誰でも 曜日: 随時 時間: 午前・午後 経費: なし	ハタ・ヨーガ、産後ヨーガ、マタニティ・ヨーガ、ベビー&ママヨーガ 皆さんこんにちは。小谷真理子と申します。私は、ヨーガインストラクターであり、2児の母親でもあります。“ママだって1人の女性です”をテーマに日々過ごしています。産前・産後の女性には、カラダ・ココロのバランスを崩しやすい時期です。ヨーガの体操・呼吸・瞑想を通して、カラダとココロに働きかけ、あなたの魅力を再発見してほしいと思います。心と体を繋ぐお手伝いをさせていただきます。
---	--

コバヤシ カズコ 小林 和子 連絡先： 対象： 幼・青 曜日： 月・金以外 時間： 午前・午後 経費： 謝金 (①②6,000円 ③8,000円)	①親子のためのこども発達ケア(マッサージも含みます) ②筆文字講座 ③足つぼセルフケア講座 ・親子のできる簡単、発達ケアの方法をお伝えします。日頃の小さな心配など、一緒に考えていきましょう。 ・形にこだわらない自分だけの筆文字を……。楽しくおしゃべりをしながら書いてみましょう！ ・子どもから大人までご家族のできる足つぼマッサージをお伝えします。不眠、便秘、むくみ、頭痛、肩こり、腰など様々な困り事を足つぼで解消していきましょう。
コバヤシ ケイコ 小林 圭子 連絡先： 対象： 誰でも 曜日： 随時 時間： 随時 経費： 謝金	①幼児のためのリズム遊び、手作りおもちゃ ②絵本の読み聞かせ(原爆の絵本なども含む) ③バイオリン、ヴィオラ、雅楽(笙)の演奏 ④音楽療法【日本音楽療法学会認定音楽療法士】 対象者に合わせた音楽療法の講座もします。アメリカなど外国の最新情報も取り入れ、より豊かな生活の為に役立つお話もできます。バイオリンのミニコンサートも合せていたします。また、小さな子どもたちへのメッセージを込めた原爆の絵本も読みます。
サカネ ハルカ 坂根 春香 連絡先： 対象： 誰でも 曜日： 随時 時間： 随時 経費： 機材借上料、材料費(発生した場合)	①アロマクラフト作り(ルームスプレー、ボディローション、香り袋、アロマ石けん、アロマワックスなどその他も可能、応相談) ②メディカルハーブを使用した七味唐辛子・屠蘇(とそ)・葛根茶作り(その他も可能。応相談) ③セルフリフレクソロジー指導 ④健康づくり体操(介護予防、認知症予防、筋力アップなど目的に応じて) アロマセラピーおよびメディカルハーブ講師、リフレクソロジー実技士(店舗勤務経験6年)、健康運動指導士、介護予防運動指導員、認知症予防ファシリテーター®2級、介護福祉士(デイサービス勤務経験5年、訪問、障がい者支援の経験もあり)、小中高教員免許(社会科)などの資格を持っています。私の知識や経験が少しでもお役に立てばと思います。よろしくお願いいたします。
ササキ ヒロト 佐々木 弘登 連絡先： 対象： 誰でも 曜日： 随時 時間： 随時 経費： 交通費	①室内ゴルフ「インゴル」 ②ダンボール製ボウリング「ダンボウリング」 地域交流の活性化推進・認知症予防フレイル対策の一助に繋げる取組として、エコで安全なダンボール素材の室内ゲームを自作しています。 ①室内ゴルフ「インゴル」！ 軽量のスティックと砲台グリーンに、柔らかな触感のボールで安心プレイ。自由自在に組み替え可能なコースで無限の楽しさを体感できます。 ・道具類の解説—スティック・ボールの特徴や、選び方扱い方等 ・コース設計と攻略法—プレー場所・広さに応じた設営と狙い所等 ②ダンボール製ボウリング「ダンボウリング」！ ピン・レーンで本格的な遊び心地の実寸タイプと、スロープ付きでテーブルの上から手軽に楽しめる卓上タイプの2タイプ。 ・タイプ別の解説—実寸タイプと卓上タイプの遊び方、補助具(レーンガイド他)の説明。 ・ボールの解説—実寸タイプのボールにある3通りの指穴の使い方を説明。
ササキ マユミ 佐々木 真由美 連絡先： 対象： 誰でも 曜日： 随時(要相談) 時間： 随時(要相談) 経費： なし	①音楽指導(主に歌) ②合唱指導 子どもから大人まで、歌をうたう楽しさを感じたり、より演奏ができるように指導を行っていきます。「声と身体が楽器」だという事を学んでいただきたい。
ジクハラ ショウコ 竺原 晶子 連絡先： 対象： 誰でも 曜日： 随時 時間： 随時 経費： ②大人ワークショップ…3万円 子どもワークショップ…2万円 (3人で訪問し、ロールプレイ等を行います)	①メディアとの上手な付き合い方(情報モラル、危険サイト、子どもたちの実態、スマートフォンなどの最新情報提供等) ②人権教育プログラムCAP(ワークショップ形式で行います) ◎主催者との事前打ち合わせにより、対象に適したお話をします。 ◎子どもを支援していきたい、子どもの力になりたいあなたに。子どもへの暴力防止プログラムCAPワークショップを体験してみませんか？ ※CAPの活動はすべてe-らぼ事務局(090-9413-1455)にお願いします。

とっとり
CAP

シゲハラ ミホ 繁原 美保 とっとり CAP 連絡先: 対象: 誰でも 曜日: 随時 時間: 随時 経費: 謝金 (基本1時間1万円 (要相談))	①人権教育プログラムCAP、子どもの人権 ②セクシャルハラスメント、パワーハラスメント、ドメスティックバイオレンス ③性暴力被害者に関わる人権、支援について ④性教育(プライベートゾーン)・境界について ⑤DV・デートDV ⑥アサーティブコミュニケーション ⑦自己尊重トレーニング ⑧男女共同について 家庭、地域、学校など様々な場で起こる暴力をなくしたい。そのためには暴力とは何かを知り、暴力を受けている人がどのような被害を受けているのか知り、そのために何をしていくのかを考えていく必要があります。自分・人を大切にするために、自己尊重心を高めるコミュニケーションを身につけましょう。 ※CAPの活動はすべてCAPの事務局 (090-9413-1455) をお願いします。
---	---

スギネ ユミコ 杉根 由美子 連絡先: 対象: 青・成・高 曜日: 随時 時間: 全日 経費: 材料費、謝金 (7,000円)	①ガラスアート(児童～成年) ②パステルアート(園児～高齢者) ③シルエットアート(児童～成年)…切り絵の世界を特殊フィルムで彩色する。光を通すと美しい。 ④植物雑貨(植物を使った作品いろいろ、ドライフラワーで作るスワッグ、リース、ハーバリウム、多肉の寄せ植え、タブロー、苔玉 等) 誰でも楽しく特に色を感じながら作品作りが出来るように。作品に応じた材料費が必要です。
--	--

タカハシ ヨシヒロ 高橋 義博 連絡先: 対象: 幼・青・高 曜日: 土・日 時間: 全日 経費: なし	①ジュニアスポーツの指導 ②親子・高齢者を対象にした体操 【ジュニアスポーツ指導員、コーディネーショントレーニングブロンズ資格】 親子のコミュニケーションを大切に、楽しみながら、気軽にできる運動です。
---	--

タグリ ヒロミ 田栗 裕美 連絡先: 対象: 青・成・高 曜日: 随時 時間: 随時 経費: なし	パソコン操作(基本的な使い方・操作の指導、ホームページの作成、メールの送受信、デジカメからの画像の取り込み・印刷) 難しいパソコン用語はなるべく使わず、誰にでもわかりやすい説明を心がけています。ご希望に応じた指導も可能です。小学校や中学校でのパソコンを使った授業やクラブでの、パソコン操作や、いろいろな作品作りのアイディア、パソコンを使う上でのマナーなども協力できます。 ☆作品例☆時間割作り・ローマ字表作り・委員会などの新聞づくり・かるた作りなど 以前、小学校で、1年間でしたが、児童へパソコンの操作方法などの指導や、先生方にも、メールの送受信方法をわかりやすくマニュアル化したものを作ったり、ウイルス対策等のIT支援の仕事をしていました。
--	---

タケトウロウコウボウ 竹灯笼工房 連絡先: 対象: 誰でも 曜日: 随時 時間: 随時 経費: 機材借上料・材料費・指導料 (要相談)	①竹灯笼づくり体験 ②箸づくり体験 世界にたったひとつ、あなただけの灯りを作りませんか？ 竹灯笼とは、竹に穴をあけて作った照明のこと。デザイン例やテンプレートを準備していますので、デザインが浮かばない方やものに苦手意識がある方にも、喜んでいただいています。 箸づくりは、自分の好きな長さ・太さ・丸さに仕上げ、名前を入れることもできます。 どちらも力はその間にいらないので、お子様でも作ることができます。公民館や子ども会で数多くの出張教室の経験があります。 英語が話せるスタッフもいますので、日本語が話せない方も楽しく体験していただけます。
--	---

タニ ユミコ 谷 裕美子 連絡先: 対象: 乳幼児以外誰でも 曜日: 随時 時間: 随時 経費: 材料費	①押し花を使って小物作り 各種フィルム等(ラミネートフィルム等)を使っての小物作り 花はがき、ボールペン、ウッドプレート、ティッシュケース等 押花を使っての小物作り。草花の名前を教え合ったりして、ウッドプレートやいろいろな小物類にデザインしたり、楽しい時間を過ごしましょう。
---	---

タニハタ タエコ 谷畑 妙子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①ドッグライフカウンセリング ②しつけ教室とは（“飼い主が犬との接し方を学ぶ場所で犬にとってはリハビリである”をモットーに） ③動物を通した「命」「家族の絆」等の講演（殺処分ゼロを目指して）【動物愛護啓発団体「アニマルリンク」鳥取県支部代表、ドッグライフカウンセラー、一級愛玩動物飼養管理士、日本レスキュー協会認定ドッグトレーナー】 人間の一方的な都合で捨てられガス処分されている犬、猫は年間30万頭、中でも「しつけに困って」という飼い主が後をたたない。そんな飼い主の方がいなくなるように、そして未来を生きる子どもたちに知ってもらい感じてもらい何より学んでもらうための情報発信源でありたいと思います。
タマキ ジュンイチ 玉木 純一 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①介護予防教室 ②認知症予防教室 ③ニュースポーツ教室 ④脳トレ教室 ⑤コミュニケーション研修 レクリエーションやコミュニケーションの専門員として、福祉施設、公民館、学校、地域などで活動しています。楽しく身体を動かし、健康でイキイキ元気に過ごすお手伝いをします。 資格：日本レクリエーション協会公認 上級指導者 日本レクリエーション協会公認 福祉レクワーカー
テツモト ミキエ 鉄本 幹枝 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①姿勢指導、親子で体操 ②健康づくりのためのストレッチ・筋力トレーニング 看護師資格、健康管理士、運動実践指導者、介護予防運動指導者、カイロプラクターとして健康指導を学校、公民館に出向いて講演・実習をします。高齢者向けストレッチ、筋力トレーニング、デイサービスも行ないます。
トダ ケンジ 戸田 賢二 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①わかりやすい相続・遺言のお話 ②わかりやすい成年後見のお話 相続・遺言専門の行政書士が、わかりやすい相続・遺言のお話をします。相続を他人事とは思っていませんか。相続はごく普通の人たちの大切な問題です。元気なうちにこそ相続について考えてみませんか。早めの相続対策は家族への「愛」です。
トトリケンチュウブケンテクコウムシカイ 鳥取県中部建築工務士会 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：機材借上料・材料費・交通運搬費	①住宅、建築工事一式 ②木工教室 ③住宅構造の説明 建築工事一式の構造及び仕上げなどの設計・施工指導ができます。建築構造の実物加工ができます。
ナクラ ユキトシ 仲倉 幸俊 連絡先： 対象：誰でも 曜日：土・日 時間：全日 経費：機材借上料（持込みの場合）	①音響技術関係 ②アコースティックギター指導 簡単な音響機材を必要とする企画の指導（音響技術）
ナカシマ リエ 中嶋 利恵 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：材料費	①絵本の読み聞かせ ②絵本と食育のお話会【管理栄養士、司書資格】 小さいお子さんから大人の方まで食べることを楽しみながら絵本でいやされ心温まってほしいという思いで、絵本の読み聞かせや絵本の中に出てくる「お料理」や「お菓子」の試食、手遊びや季節の工作等の会を行っています。

ナカムラ カズマサ 中村 和雅 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：謝金・材料費	①素焼きの器に絵付け ②手びねりのやきものの作り ③型を使ってお茶碗作り ①素焼きしたコップやマグカップに絵付け。②土にふれ、自由なイメージで形にしてみる。焼き上がりを楽しむ。③平らに伸ばした粘土を型に乗せて高台を作る。化粧土で絵付け。
ナカモリ キヨシ 中森 清 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：焼成代	焼物作り(陶芸) 指導日、指導時間は随時ですが、確認のためTelの予約をお願いします。 ★手びねりでの作陶から完成まで
ノタニ マサユキ 野谷 正行 ■連絡先： ■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	マジック 誰でも簡単にできるマジック講習です。
ハマダ コウジ 浜田 浩志 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：土・日 ■時間：全日 ■経費：なし	ベース指導 音楽を通じて毎日明るく、楽しく生活できるようにする。音楽にも色々なジャンルがあるがまずは音を楽しむ事。
フクイ キョウコ 福井 京子 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：平日夜、土・日全日 ■時間：一 ■経費：なし	リラックスヨーガ ヨガで心身ともにリラックスして若返りましょう。
フクイ シンイチロウ 福井 伸一郎 ■連絡先： ■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	山上憶良に関すること 倉吉における短歌 山上憶良の会。伯耆国守として716年に倉吉に赴任した万葉歌人山上憶良について、倉吉市民の取り組み、山上憶良短歌賞作品をまじえてわかりやすく話します。
フクイ ツトム 福井 勉 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費	①ファミリーバドミントン(ルール説明、競技指導、審判員指導)【指導、審判員資格に ソフトバレー・バウンスボール・パットゲームスター・グラウンドゴルフ】 鳥取県で初めて日本ファミリーバドミントン協会に登録して倉吉FBCクラブとして全国交流大会に年3回程度参加しています。審判員も2009年3種、2012年に2種登録審判員として活動しています。ファミリーバドミントンは年齢、男女の制限のない3人で行うニュースポーツで京都の長岡京市発祥で関西中心に数多く交流大会があります。健康作りで運動したい方、県外の交流大会にも出てみたい方、クラブ作りから相談に応じます。6人以上集まったら試合形式で楽しめます。
フクイ ルミ 福井 留実 ■連絡先： ■対象：誰でも (幼・青・成・高・障、対象に合わせて) ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：用具代・保険代1回50円/人程度	3B体操 3B用具(ボール、ベル、ベルター)を使って音楽に合わせて体を動かす健康体操です。有酸素性運動、バランス運動、筋力トレーニング、ストレッチング、リズム体操を通して、遊びの要素も取り入れながら仲間と一緒に楽しく体を動かします。赤ちゃんから高齢者まで幅広くプログラムをご用意しています。

フジハラ ミツヨ 藤原 光代 連絡先： 対象：誰でも 曜日：土・日 時間：随時 経費：機材借上料・材料費	①コミュニケーションを作りだすふれあいゲーム ②バルーンアート(風船を使って遊びます) ③クラフト(簡単につくれる手芸小物等) レクリエーション・コーディネーター 心をはぐして楽しい雰囲気作りをします。笑顔づくりのプロフェッショナルです。
フナコシ ケイコ 船越 啓子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：土・日 時間：随時 経費：機材借上料・材料費	①ふれあいあそび ②バルーンアートあそび ご希望に応じてレクリエーションプログラムでの支援を致します。(交流会・グループ作り・子ども会・季節での催し他)
フルカワ タクヒロ 古川 卓浩 連絡先： 対象：幼・青 曜日：土・日 時間：全日 経費：なし	①親子体操 ②ジュニアスポーツの指導 子どもたちの動きに目をやると、バランスをとるのがうまい子や、リズムに合わせてからだを動かすことが得意な子がいます。このような人たちの動きに隠されているのが「コーディネーション能力」であり、この能力を高めようとするのが「コーディネーショントレーニング」です。コーディネーション能力とは、状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズに行う能力をいいます。日本コーディネーショントレーニング協会ブロンズライセンス取得者がコーディネーショントレーニングを取り入れた動き作りをサポートします。
ホンジョウ カオリ 本庄 かおり 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：その他(内容に応じて)	①初心者のためのバラの育て方 ②バラのコンテナ栽培について ③季節ごとのバラのお手入れについて ④お庭の楽しみ方 ⑤オープンガーデン倉吉開催 ⑥お庭のつくり方 ⑦ガーデニングの楽しみ方 山陰を中心にフリーで司会、タレント、モデルの仕事をしています。自宅の庭で100株程のバラを育てオープンガーデンを開催。バラをもっと身近に、ポイントさえつかめば誰でも育てられる、ということ、バラの魅力を伝えて、花のある暮らしとそこから生まれる人とのつながりのすばらしさを共有したいと思います。
マエタ スミコ 前田 澄子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①アナログゲーム(ボードゲーム・カードゲーム)の指導(アナログゲームマスター) ②「木」のおもちゃ体験会 一人では遊べない、ルールを守って他者とコミュニケーションをとりながら遊ぶアナログゲーム。3歳位から99歳まで遊べる外国のゲームを中心に、楽しく遊べるように指導します。乳幼児～「木」のおもちゃの体験会も行います。
マキタ カオリ 牧田 かおり 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：午前・午後 経費：①～④材料費⑤謝金10,000円(材料費含む)	①木のおもちゃを使った小規模おもちゃ広場 ②子どもの発達・発育にあわせた、おもちゃ指導 ③おもちゃ遊びを最大限に引き出す環境作りの話 ④子どもから高齢者まで遊べるボードゲーム遊び ⑤シュタイナー教育における手仕事(枝や羊毛などの自然物を使った手芸)やフォルメン(線を用いて美しい形を描く芸術的活動)・水彩画(ぬらし絵)、お手玉を使ったアクティビティ、幼児から高齢者まで楽しめる活動 ・おもちゃコーディネーター、ビラミーデ幼児教育法Teacher資格を生かし、遊びを通して子どもの「これから生きる力」作りを応援するためのおもちゃ遊び及び講演会(おはなし会)ができます。 ※ビラミーデ幼児教育法：世界で一番幸せな子どもたちと呼ばれるオランダの幼児教育法 ・シュタイナー教育をベースに、幼児から高齢者まで個々の進みや個性を大切にしながら、もの作り体験を通して感じ、考え、行動することで一人一人が満足できる活動を行うことができます。 ※シュタイナー教育：体を動かし、芸術活動やお話を通して、考える力・感じる力を育て、「自分らしく」生きる力を養うドイツ発祥の教育法です。
マキタ ヒサコ 牧田 妃佐子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：謝金(講演1万円 他は要相談)	①保育園から大学生までの性のお話 ②月経コントロール ③妊娠中～産後のケア・オッパイ相談 ④思春期・予期せぬ妊娠等の相談 まきた助産院。思春期保健相談士。鳥取県助産師会理事。 子供たちの生きる力を信じ、性の健康を願い、命の大切さを伝えていきます。命のつながりを応援します。

マツダ アキコ 松田 明子 連絡先： ■対象：乳幼児・誰でも ■曜日：月～土 ■時間：午前・午後 ■経費：交通費	①子どもの身体づくりワークショップ(運動神経の土台づくり) ②たいじくベビー教室(体軸セラピー) ③たいじく絵本教室 ①子どもの個性(能力)を最大化していくための基盤づくり、正しい身体の使い方ができるようになる体軸体操、運動神経の土台となり非認知能力も育ちます。子どもから大人まで出来ます。 ②赤ちゃんの身体を整え、身体発達を促す体軸セラピー。赤ちゃんとのコミュニケーションにもなります。 ③子どもの運動の神経の土台となる正しい身体の使い方を絵本の読み聞かせと物語に合わせた体操プログラムを通じて、楽しく学んでいくワークショップ教室です。子ども達に身体を動かす楽しさを伝えています。
マツダ カズヨ 松田 和代 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費・謝金	①絵本学 ②絵本の読み聞かせ(乳幼児、児童、大人) ③読み聞かせの楽しみ方・意義について え本の会「鼻」代表。会設立より35周年を迎えました。子育てに絵本を取り入れた親子の和みの場、ふれあいの場を提供した乳幼児親子の読み聞かせ会を主に行っています。 絵本のあたえ方選び方楽しみ方、絵本の読み聞かせが親子の絆づくりになること。読み聞かせボランティアへのアドバイス(鳥取県子ども読書アドバイザー)等。 絵本で子育てセンター絵本講師。
マツダ リュウ 松田 隆 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：なし	①医学一般(アレルギー疾患、ロコモティブシンドローム、メタボリックシンドローム、禁煙教育、禁煙指導、喫煙の害についてなど) ②子どもの足の発達、ウォーキング、歩育、靴教育、ノルディックウォーク、スポーツ医学、小児医学(子どもの病気)、一般・小児救急 ③子どもとメディア、メディアリテラシー(教育) ④子育て・子どもの心の相談 最近よくみられる子どもの足の異常は、姿勢や集中力、運動発達ひいては大人の腰痛や外反母趾などのもとになります。歩いて自然体験の中から生きる力をつける歩育や靴のはき方・選び方など靴教育の大切さ、ノルディックウォークなど健康の種についてお話します。 アレルギー学会専門医として食物アレルギーや花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息などの指導も行っています。
マツモト ヒロヒサ 松本 博久 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：夜 ■経費：なし	星を見る会の指導 —
モリ ユカリ 森 由香里 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：ベビーマッサージはオイル代	①ベビーマッサージ ②ダンス教室 ③シニアヨガ ④リズム、ストレッチ体操 ⑤体操教室(マット運動、器械体操) 赤ちゃんから高齢者までを対象とした運動能力向上・中高年の健康保持増進など、健康作りのお手伝いをします。 ・生後2ヶ月から出来る『ベビーマッサージ』 ・生後6ヶ月～『ベビーサイン』 ・1才～『リトミック(リズム体操)』 ・2才～『ダンス』 ・2才半～『体操』 ・妊婦さん対象に『マタニティヨガ』 ・高齢者向けに『シニアヨガ』等をやっています。 お気軽にお問い合わせ下さい。
ヤマザキ アイ 山崎 あい 連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金(内容、人数等によりその都度対応)	①ヨガ ②シニアヨガ ③産前マタニティヨガ ④産後ボディメイクヨガ ⑤骨盤調整ヨガ ⑥リラクセスヨガ ⑦パワーヨガ ⑧キッズヨガ ⑨ベビーママヨガ ⑩アロマヨガ ヨガインストラクター／看護師、三児の母。倉吉に移住。東京ではできない自然溢れる環境で子育て＆ヨガ指導。AIヨガ主宰講師山崎あい。インターナショナルフィットネス協会ヨガインストラクター。KIDSヨガTT終了。

ヤマシタ ハルカ 山下 悠 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時（夜以外） 時間：随時 経費：マットレンタル代300円/1枚	ピラティス&コンディショニング ●ピラティス（一般、キッズ、シニア、マタニティ） ●講演（食事指導、子どもの姿勢） 倉吉を中心に出張でピラティスをしています。ピラティスで健康な体づくりのサポートをし、地域に予防医学を広めています。一般の方の姿勢改善ピラティスから、キッズはバランス、力加減など遊びの中から学び、体の発達を促します。シニアはイスに座って行い、長く歩ける体づくりをします。小さなお子様がいらっしゃるお母さんたち向けに、スキップしながらの運動など。講演は、食事について、子どもの姿勢、子どもの食事など。 【保有資格】 ・FRPインストラクター ・キッズFRP ・シニアFRP ・栄養コンシェルジュ®二つ星 ・鳥取医療専門学校外部講師
ヤマダ ノリコ 山田 典子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：材料費	①食育 ②絵本の読み聞かせ ③クッキング、お菓子作り 食と絵本を通じて、おいしく楽しい時間を過ごしましょう。お家ではなかなか体験できないこともあります。“作って食べる”、ぜひ、一緒にやってみましょう。
ヤマネ ヒロタカ 山根 大和 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時（応相談） 時間：月～土曜：午前 月・火曜：夜 日曜：全日（日時調整可能） 経費：謝金1,000円・材料費200円～1500円くらい	①アート全般指導 （アクリル・水彩・色鉛筆・顔彩・砂絵・コピック・スタンプアートほか多数） ②各種手作り工作 （ミニチュア工作・風景ジオラマ・シーリングスタンプ・粘土細工ほか多数） 京都芸術大学在学中からさまざまな画材を研究してきたので、あらゆるジャンルに精通し指導内容も多岐にわたります。 中学・高校で非常勤講師の経験あり。近年は各公民館・淀屋・博物館などの依頼によるワークショップや障害者福祉施設への出張アートレッスンも定期的に行い、地域でのアート普及活動を精力的に行っています。 日時・材料費等、お気軽にご相談ください。
ヤマネ ユウイチロウ 山根 優一郎 連絡先： 対象：青・成 曜日：随時 時間：夜 経費：なし	ストリートダンス指導（ダンスの基礎・歴史・筋トレなど） —
ヤマモト タカヒロ 山本 隆寛 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	カイロの先生が教える健康教室 親子で出来る骨盤体操教室 健康管理士兼カイロプラクターが身体、姿勢のお話をします。親子や家庭でも出来る姿勢セルフチェックとその改善体操を覚えられ普段からの予防の知識として役立ちます。これまでに自治体、教育機関からの講座の依頼も受けています。自分でも出来る骨盤体操など予防の方法を教えています。
ヤマワキ マサコ 山脇 正子 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	①アナログゲーム（ボードゲーム・カードゲーム）の指導（アナログゲームマスター） ②「木」のおもちゃ体験会 一人では遊べない、ルールを守って他者とコミュニケーションをとりながら遊ぶアナログゲーム。3歳位から99歳まで遊べる外国のゲームを中心に、楽しく遊べるように指導します。乳幼児～「木」のおもちゃの体験会も行います。
ユモト マサオ 湯本 正雄 連絡先： 対象：誰でも 曜日：随時 時間：随時 経費：なし	囲碁指導・教室 ・元早稲田大学囲碁部出身 ・初心者から有段者の囲碁指導

ヨシダ リョウヘイ 吉田 良平 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：土・日 ■時間：随時 ■経費：消耗品のカード類の代金	①ネイチャーゲーム ②バードウォッチング ③自然観察 ネイチャーゲームという自然体験手法を通して自然に親しみ、自然の不思議さや神秘さを体験することで環境についての認識を深め、身近な自然環境について再確認する環境教育を行うとともに、地元への愛着心と自己肯定感を育てる活動をしています。
ヨネハラ イサオ 米原 勇夫 ■連絡先： ■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	囲碁 囲碁をまったくの入門者からていねいに教えます。その棋力に応じて問題を出したり、対局指導してその棋力を伸ばします。正式なマナーで囲碁が打てるようにします。囲碁は生涯学べるものです。伝統文化である囲碁と一緒に学びましょう。子ども教室の指導にあたっています。 本山陰本因坊現朝日県名人