

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。生涯学習課までお問い合わせください。また、各地区公民館・小学校・中学校・保育園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	手芸（和布・ちりめん細工）
■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	日常の生活の中で、季節感を大切に・・・そんな手芸を楽しみましょう。手芸用ちりめん布で「和」の雰囲気作品を作ります。

アラカネ トモカ 荒金 友香	①絵本と食育 ②気軽に薬膳 ③お菓子作り ④工作
■対象：誰でも ■曜日：日曜日以外 ■時間：午前・午後 ■経費：材料費	“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）

イシハラ ナガノリ 石原 永伯	①電子工作・実験 ②ビデオ・写真編集
■対象：青・成 ■曜日：金・土・日 ■時間：全日 ■経費：材料費	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	①顔ヨガ ②自力整体 ③衣類にお絵かきで自分だけの服
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金・材料費	・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、変顔で楽しい教室です。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。 ・衣類に直接色や絵、字を描いてオリジナル服を。

イナダ カツノブ 稲田 勝信	アンガーマネジメントの講座・講演
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：交通費	「そのイライラ、本当の自分を知る大きなチャンスです！」 職場、姑との同居、家事、育児…日常生活における様々な所で湧き出す怒りの感情。人はなぜ怒りを感じるのでしょうか？ 何のために喜怒哀楽の感情があるのでしょうか？ 怒りの感情に対処するのではなく、感情の役割を知ること、日常湧き出す感情を丁寧感じられるようになります。 この点を知っているかどうかで、人生の質や流れが大きく変わる可能性があります。喜怒哀楽の感情こそ、自分を知る大きなバロメーターです。そこへの気づきをファシリテートしていきます。

オオツ マサカツ 大津 昌克	①PTA活動・子育て講座 ②男女共同参画・人権教育・いじめ問題 ③起業家育成・職業（キャリア）教育 ④地域活性化
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	起業家育成教育「いきいきゲーム」公認インストラクター及び生涯学習コーディネーター資格あり。

<p>オオツキ エツコ</p> <p>大月 悦子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>男女共同参画について</p> <p>—</p>
<p>オカムラ マユミ</p> <p>岡村 真由美</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金</p> <p>鳥取ものづくり道場</p>	<p>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） 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）</p> <p>小学校低学年から簡単に楽しめる紙工作を鳥取や大阪でも出張教室を開催しています。ご予算・講習時間に合わせてキットを作ります。お気軽にお尋ねください。</p>
<p>オカモト ヒサキ</p> <p>岡本 尚機</p> <hr/> <p>■対象：青・成 ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：材料費</p> <p>中部ものづくり道場</p>	<p>①木工（ティッシュペーパーボックス、ガーデニング棚づくり、木のプランターづくり、木の時計） ②金工（金属キーホルダー、切り出しナイフ、ポンポン蒸気船） ③紙工作（紙飛行機、折り紙、お花のコサージュ、ペーパーブーメラン、万華鏡、3Dふしぎ箱） ④食物系（簡単パン、アイシングクッキー、コンニャク） ⑤伝統工芸（草木染め、凧、コマ、リリアン編み、七宝焼き） ⑥電子工作（LED工作、クリスマスツリー、レモン電池） ⑦メカ系（風船ホバークラフト、もどり車、二足歩行ロボット、パタパタカーリング） ⑧その他（消しゴムはんこ）</p> <p>中部ものづくりカフェは、子ども達にもものづくりを教える指導者養成講座を修了し、中部で活動する団体です。指導者は、道具を安全に使えるようにする基礎・指導法講座・ものづくりの選択講座2科目以上・実地演習をして修了が認定されます。単にものづくりの手順だけを教えるのではなく、ものづくりの背景にある科学・技術を教え、子ども達に達成感が持てるよう指導します。作品を完成させた時の子ども達の実験が大好きな私達です。お気軽に声をかけてください。</p>
<p>オガワ アツシ</p> <p>小川 敦司</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>天体観測</p> <p>—</p>
<p>オグラ ヤスヨ</p> <p>小椋 康与</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費、機材借上料</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>オグラ ユミコ</p> <p>小椋 由美子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>ポーセラーツ</p> <p>転写紙を使ったオリジナルマグカップ、皿など作り、真っ白な陶器に好きな色や模様の転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナル作品を作る手芸です。日本ヴォーグ社、ポーセラーツインストラクターです。</p>

カゲヤマ キヨミ 陰山 喜代美	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費	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	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
■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～）	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
■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（F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	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、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ツールエクササイズ、肩こり腰痛予防体操、演歌エクササイズ、POPSエクササイズ、親子ふれあいエクササイズ、ベビービクス、産後リセット、ストレッチーズ
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：謝金	メディアやネットで飛び交う情報を踏まえ運動指導歴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。 （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、ウェルネスデザイナー、Stretch-eze®オフィシャルトレーニング修了

キシダ 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】
■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/ を見て頂ければ幸いです。

<p>キシモト ヤスコ 岸本 康子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費（料理の場合）</p>	<p>薬膳基礎知識、薬膳料理講習</p> <p>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</p>
<p>キシガサ ユウコ 衣笠 優子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>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ノルディックウオーク、スキー</p> <p>「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。</p>
<p>キノシタ ツトム 木下 勉</p> <hr/> <p>■対象：成・高 ■曜日：日 ■時間：全日 ■経費：機材借上料・材料費</p>	<p>①高齢者対象あそびりてーしょん ②ギターとリズムあそび</p> <p>—</p>
<p>クスモト チエミ 楠本 知恵美</p> <hr/> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>①携帯・インターネット ②ふるしき・てぬぐいの使い方 ③てぬぐいの袋の作り方 ④影絵作り</p> <p>・子どものメディアや携帯の話し ・小学校2年生のふるしきの授業（ふるしき名人）</p>
<p>クロカワ テツオ 黒川 哲夫</p> <hr/> <p>■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</p>	<p>倉吉伝統のいか凧作り 絵描きから骨、糸張り、凧揚げまで</p> <p>江戸時代からの伝統凧（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、白壁土蔵群に凧制作、販売の店を出店。</p>
<p>クロダ タミコ 黒田 多美子</p> <hr/> <p>■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</p>	<p>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】 ②フロッカー ③カローリング</p> <p>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。</p>

<p>クワタニ チツ 桑谷 智津</p> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p> <p>中部 ものづくり 道場</p>	<p>手づくりおもちゃ</p> <p>中部ものづくり道場 指導者養成講座修了生</p>
<p>クワナ ユウコ 桑名 優子</p> <p>■対象：成 ■曜日：随時 ■時間：夜 ■経費：なし</p>	<p>①バウンスポール ②ファミリーバドミントン</p> <p>バウンスポ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。</p>
<p>クワモト サトコ 桑本 聡子</p> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>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ー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））</p> <p>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、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旬のお野菜、豆製品、海藻など和食中心の食事で、それらを摂ることにより、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。</p>
<p>コイズミ カサネ 小泉 かさね</p> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：機材借上料・材料費</p>	<p>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）</p> <p>私は日本語教師として2008-2010年シリアのアレッポ大学（アレッポは今シリアで一番激戦地）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。</p>
<p>コダニ マリコ 小谷 真理子</p> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：なし</p>	<p>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</p> <p>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。</p>

<p>コバヤシ カズコ 小林 和子</p> <hr/> <p>■対象： 幼・青 ■曜日： 水・日以外 ■時間： 午前・午後 ■経費： 謝金 (①③5000円②なし④8000円)</p>	<p>①ママと赤ちゃんのためのベビーマッサージ ②保育園・幼稚園の子どもたちと一緒に剣道を楽しむ ③筆文字講座 ④足つぼセルフケア講座</p> <p>・おうちでできる簡単ベビーマッサージをお伝えします。夜泣きや便秘などの軽減に…親子の絆もますます深いものになります。 ・剣道指導は年齢、人数などにより内容をご相談ください。 ・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でできる足つぼマッサージをお伝えします。</p>
<p>コバヤシ ケイコ 小林 圭子</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 謝金</p>	<p>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】</p> <p>対象者にあわせた音楽療法の講座もします。アメリカなどの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わせていたします。又、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。</p>
<p>サカタ ケイコ 坂田 啓子</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p> 	<p>人権教育プログラムCAP</p> <p>生きる力の元は、「私は大切な存在なんだ！人の権利を奪わないで、自分の権利を守っていききたい！」と思う気持ちです。そう思える子どもたちを育むために、子どもたちの周りのすべてのおとなの人にCAPワークショップを体験していただきたい。</p>
<p>サカネ ハルカ 坂根 春香</p> <hr/> <p>■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）</p>	<p>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、香り袋などその他も可能、応相談） ②セルフリフレクソロジー指導 ③メディカルハーブについての講話（ハーブティーの試飲も可能、応相談） 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） ⑤スクエアステップ指導</p> <p>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、スクエアステップ指導員、認知症予防ファンリテータ®2級、介護福祉士（デイサービス勤務経験5年）、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登録いたしました。よろしく願いいたします。</p>
<p>サカモト ヤスジ 坂本 泰司</p> <hr/> <p>■対象： 成・高 ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 材料費</p>	<p>終活指導、遺言・相続、エンディングノートの書き方</p> <p>—</p>
<p>ササキ マユミ 佐々木 真由美</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p>	<p>①音楽指導（主に歌） ②合唱指導</p> <p>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います。「声と身体が楽器」だということを学んでいただきたい。</p>

<p>ジクハラ ショウコ</p> <p>竺原 晶子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p> <p>とっとり CAP</p>	<p>①パソコン教室（Word、Excel、インターネット、blog等） ②ネットと上手に付き合う啓発（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） ③デートDV予防啓発 ④人権教育プログラムCAP ⑤自己尊重トレーニング</p> <p>◎パソコン教室は課題解決方式がお勧めですが、一斉指導も対応可。 ◎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CAPの事務局（090-9413-1455）をお願いします。</p>
<p>シゲハラ ミホ</p> <p>繁原 美保</p> <hr/> <p>■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））</p> <p>とっとり CAP</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>シンミンカゲエゲキダンミク</p> <p>市民影絵劇団みく</p> <hr/> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：特定しない ■時間：特定しない ■経費：なし</p>	<p>①影絵を使ったワークショップ ②手影絵の指導など</p> <p>発足して10年になります。大きい作品は未来中心の大ホールや小ホールで公演してきました。大きい作品以外にも養護学校や上北条小学校、関金小学校等で子どもたちが参加できるプログラムを講演してきています。</p>
<p>スイタニ ユミコ</p> <p>水谷 由美子</p> <hr/> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>①アロマセラピー講義と実践（手浴、湿布、ハンドトリートメントなど） ②精油と天然素材でクラフト講座（ハンドクリーム、バスソルト、ルームスプレーなど）</p> <p>「香り」を上手に生活に取り入れて心と体を軽くしてみましょう。話と実践半々のすぐにも身につく楽しいアロマ講座です。</p>
<p>スギネ ユミコ</p> <p>杉根 由美子</p> <hr/> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：土・日（土・日以外も応相談） ■時間：全日 ■経費：材料費</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
<p>タカハン ヨシヒロ</p> <p>高橋 義博</p> <hr/> <p>■対象：幼・青・高 ■曜日：土・日 ■時間：全日 ■経費：なし</p>	<p>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】</p> <p>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。</p>

<p>タグチ ヒトミ</p> <p>田口 ひとみ</p> <hr/> <p>■対象： 青・成 ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 材料費</p>	<p>①美姿勢教室（ストレッチ） ②女性のための健康教室（冷え、肩こり、むくみ、便秘、ダイエット、更年期症状、生理不順） ③自分でするフェイシャル・ヘッドトリートメント ④セルフリフレクソロジー（足裏トリートメント） ⑤セラピストによる健足教室（あなたの足が育むもの） （看護師、リフレクソロジスト、ボディケアセラピスト）</p> <p>病気までいかなくても身体の不調は誰もが感じているものではないでしょうか？不調は身体からのサインです。正しい知識から日々の生活を見直し、健康へ近づくようサポートさせて頂きます。セルフリフレクソロジー（足裏トリートメント）では実際に足をさわることで身体からのサインをよみとり、不調改善のトリートメント方法をお伝えします。 ※学校・PTA行事（親子行事）などにも対応させていただきます。</p>
<p>タグリ ヒロミ</p> <p>田栗 裕美</p> <hr/> <p>■対象： 青・成・高 ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p>	<p>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）</p> <p>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ア、パソコンを使う上でのマナーなどもご協力できます。☆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。</p>
<p>タニハタ タエコ</p> <p>谷畑 妙子</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p>	<p>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のはりばりである”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】</p> <p>人間の一方的な都合で捨てられガス殺処分されている犬、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う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。</p>
<p>テツモト ミキエ</p> <p>鉄本 幹枝</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>トクシゲ ヤスエ</p> <p>徳重 安枝</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： 材料費</p>	<p>①食育セミナー …演題「子どもの自立心を育む食育」「家庭だからこそできる、好ききらい克服術」など ②スポーツ栄養セミナー …演題「学童期のアスリートのための栄養と食事」「筋肉量を左右する正しい食事法」など</p> <p>管理栄養士。親子で楽しむ食育教室ベジスタ代表。学校および病院栄養士、プロアスリートへの栄養指導の経験をいかして全国で食育活動、講演を行っている。「苦手の野菜が好きになるずかん やさいとくだもの」監修。 http://vegesta.jp</p>

<p>トダ ケンジ 戸田 賢二</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>①CD制作指導 ②アコースティックギター指導 ③わかりやすい相続・遺言のお話 ④わかりやすい成年後見のお話</p> <p>結婚式、お子様の誕生、町おこし、お祭りそして自分史など人生の様々なシーンであなたの想いを音の世界で表現してみませんか。こんな幸せで楽しい体験を多くの方知ってもらえるよう指導しています。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。相続を他人事とはおもっていませんか。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。</p>
<p>トトリケンチュウブケンチクコウムシカイ 鳥取県中部建築工務士会</p> <hr/> <p>■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</p>	<p>①住宅、建築工事一式 ②木工教室 ③住宅構造の説明</p> <p>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。</p>
<p>ナカクラ ユキトシ 仲倉 幸俊</p> <hr/> <p>■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）</p>	<p>①音響技術関係 ②アコースティックギター指導</p> <p>簡単な音響機材を必要とする企画の指導（音響技術）</p>
<p>ナカシマ リエ 中嶋 利恵</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>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】</p> <p>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。</p>
<p>ナカムラ カズマサ 中村 和雅</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：謝金・材料費</p>	<p>①素焼きの器に絵付け ②手びねりのやきもの作り ③型を使ってお茶碗作り</p> <p>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。</p>
<p>ナカモリ キヨシ 中森 清</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：焼成代</p>	<p>焼物作り(陶芸)</p> <p>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</p>

ニシムラ ミヨコ 西村 美代子	①着物の着付 ②茶道
■対象：青・成 ■曜日：土・日・祝日 ■時間：随時 ■経費：なし	着物の着付けの初心者指導 茶道の初心者心得

ノダ ユリ 野田 ゆり	①パンセリアンアート ②つまみ細工 ③家庭で楽しむフラワーアレンジメント ④草木染 ⑤ちびっこ料理教室 ⑥おばあちゃんがつくる孫のためのオシャレごはん ⑦ハハイク講座（子育て） ⑧ハンドメイドバラエティレッスン ⑨外国人のための日本文化体験
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	四季を感じ、てづくりのぬくもりを感じ、想いを伝え、つないでいくことがあたたかい社会づくりにつながると考え、様々な年齢や状況に応じて「楽しいてづくりの時間」をコーディネートします。また、自身の4人の子育てで学んだ事を今の子育てによりそって耳を傾けながらお話しさせていただきます。

ノタニ マサユキ 野谷 正行	マジック
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	誰でも簡単にできるマジック講習です。

ノブカタ キョウコ 信方 恭子	①パステルアート ②紙工作（カード、スタンプ）
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費・謝金（5,000円）	子ども～高齢者の方まで、型を使って指で季節のパステルアートを描いていきます。バレンタイン、母の日、クリスマスカードなど簡単なカード作りをします。

ハッタ サヤカ 八田 さやか	①太極拳【太極拳3段、日本武術太極拳連盟公認指導員】
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	—

ハマダ コウジ 浜田 浩志	ベース指導
■対象：誰でも ■曜日：土・日 ■時間：全日 ■経費：なし	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。

<p>ヒノ アキノリ 日野 彰則</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：機材借上料</p>	<p>①レクリエーション ②うたあそび ③パネルシアター ④ネイチャーゲーム</p> <p>保育・幼児教育の仕事に従事しています。子育てに関する講演会やワークショップも行っています。</p>
<p>フクイ キョウコ 福井 京子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：平日夜、土・日全日 ■時間：一 ■経費：なし</p>	<p>リラックスヨーガ</p> <p>ヨガで心身ともにリラックスして若返りましょう。</p>
<p>フクイ シンイチロウ 福井 伸一郎</p> <hr/> <p>■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>山上憶良に関すること 倉吉における短歌</p> <p>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。</p>
<p>フクイ ツトム 福井 勉</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費</p>	<p>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・バウンスポール・パットゲームスター・グラウンドゴルフ】</p> <p>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楽しみたい方、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。</p>
<p>フクイ ルミ 福井 留実</p> <hr/> <p>■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</p>	<p>3B体操</p> <p>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。</p>
<p>フクダ アイジ 福田 愛治</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：午後 ■経費：材料費</p> <p>中部 ものづくり</p>	<p>①電子工作 ②手芸</p> <p>電子回路を見ながらキットを組立て自分の好みの形にするのが好きです。電子回路の生きた知識を身につけて少しでも人生を豊かにする力になればと思っています。ローブワークも好きです。</p>

<p>フクモト ナミ 福本 奈美</p> <hr/> <p>■対象： 高 ■曜日： 月～金 ■時間： 午前・午後 ■経費： 材料費</p>	<p>①折り紙で箱作り（1時間半弱） ②つまみ細工でブローチ作り（1時間）</p> <p>介護福祉士、認知症予防脳トレ士です。日々の介護のお仕事をしている中で、介護が必要になる前の予防の手立てが必要だと感じています。楽しみながら、第2の脳といわれている手先を動かす、他者と交流をもつ、達成感を味わうなどを通して「自分らしく生きること」のお手伝いができたらと思っています。</p>
<p>フジハラ ミツヨ 藤原 光代</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 土・日 ■時間： 随時 ■経費： 機材借上料・材料費</p>	<p>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）</p> <p>レクリエーション・コーディネーター 心をほ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。</p>
<p>フナコシ ケイコ 船越 啓子</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 土・日 ■時間： 随時 ■経費： 機材借上料・材料費</p>	<p>①ふれあいあそび ②バルーンアートあそび</p> <p>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）</p>
<p>フルカワ タクヒロ 古川 卓浩</p> <hr/> <p>■対象： 幼・青 ■曜日： 土・日 ■時間： 全日 ■経費： なし</p>	<p>①親子体操 ②ジュニアスポーツの指導</p> <p>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プロンスライセ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。</p>
<p>ホンジョウ カオリ 本庄 かおり</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： その他（内容に応じて）</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>マエタ スミコ 前田 澄子</p> <hr/> <p>■対象： 誰でも ■曜日： 随時 ■時間： 随時 ■経費： なし</p>	<p>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</p> <p>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。</p>

マキタ カオリ 牧田 かわり	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：午前・午後 ■経費：材料費	おもちゃコーディネーター、ピラミード幼児教育法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。 ※ピラミード幼児教育法：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

マキタ ヒサコ 牧田 妃佐子	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
■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）	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 カズヨ 松田 和代	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：材料費・謝金	え本の会「鼻」代表。会設立より30周年を迎えました。子育てに絵本をと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る。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 リユウ 松田 隆	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：全日 ■経費：なし	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。

マツバラ アキヒト 松原 昭仁	①ものづくり教室（リリアン編み、トコトコおもちゃ、オリジナルキーホルダー、オリジナルナイフ、二足歩行ロボット、手づくりプーマラン、ラジオ（3石AM受信機）他） ②地球温暖化防止のお手伝い ③うちエコ診断（我が家のエコ診断）
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	ものづくりの楽しさと達成感を満喫しよう ものづくり道場指導者養成講座修了生 鳥取県地球温暖化防止活動推進員



マツモト ヒロヒサ 松本 博久	星を見る会の指導
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：夜 ■経費：なし	—

ミムラ リョウジ 三村 龍二	①紙芝居（環境教育） ②バルーンアート（ステージショー・制作・一緒に作る）
■対象：誰でも ■曜日：月～土 ■時間：10:00～16:00 ■経費：材料費	鳥取県の環境教育学習アドバイザーとして活動しています。県のイベント・市町のイベント、学童保育・保育園等で紙芝居・バルーンアートをさせていただいています。

モリ ユカリ 森 由香里	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）
■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	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。

モリタ ユウキチ 森田 佑吉	①大鼓（おおつづみ）—囃子の基本から鼓の作法全般 ②仕舞（しまい）—舞全曲の指導 ③謡曲（ようきょく）—囃子入謡曲・素謡
■対象：青・成・高 ■曜日：随時 ■時間：午後 ■経費：指導料（要相談）・資料代	大鼓教士、仕舞教士、謡曲教士 「能楽」について造詣第一人者（鳥取県）

ヤマザキ アイ 山崎 あい	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リラックスヨガ 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
■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）	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。

ヤマダ ノリコ 山田 典子	①食育 ②絵本の読み聞かせ ③クッキング、お菓子作り
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費	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 ユウイチロウ 山根 優一郎	ストリートダンス指導（ダンスの基礎・歴史、筋トレなど）
■対象：青・成 ■曜日：随時 ■時間：夜 ■経費：なし	—

ヤマネ ヨシコ 山根 芳子	陶芸
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費・その他	—

ヤマト タカヒロ 山本 隆寛	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	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ください。

ヤマワキ マサコ 山脇 正子	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
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	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。

ヤマワキ ヨシテル 山涌 義輝	①「能楽」の謡曲の指導 ②仕舞の指導
■対象：5才児より ■曜日：日 ■時間：午後 ■経費：指導料1回500円・交通費	喜多流謡曲の指導、喜多流仕舞の指導。謡教士。

ユモト マサオ 湯本 正雄	囲碁指導・教室
■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし	・元早稲田大学囲碁部出身 ・初心者から有段者の囲碁指導

<p>ヨコヤマ セイチロウ 横山 誠一郎</p> <hr/> <p>■対象：高齢者 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：PC & プロジェクターを持参するので、使用できるルーム（経費不要）</p>	<p>「脳の活性化」トレーニング教室の開催。※参加型講座 記憶力、注意力、創造力等トレーニングとして、大人向けの楽しい 効用パズルや数漢問題（初～中級レベル）取組み。易しく解説・指 導。</p> <p>会社退職後、学習塾講師、67歳。この教室は「身体・文化的活動」とは異なり、「知的な活動」です。脳トレに関する数漢効用問題、またスライドショーによる思考・創造・記憶力・感性アップのパズル等に興味深く取り組んで頂きます。「人の脳は歳とともに賢明になる」、智恵・知識・経験の蓄積、つまり「年の功」です。健脳は「心の健康」、日常行動の生活パフォーマンス高揚・充実、コミュニケーション活発化にお役立て頂きたいと思いま す。※認知症回復を目的とするものではありません。</p>
<p>ヨシダ リョウヘイ 吉田 良平</p> <hr/> <p>■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</p>	<p>①ネイチャーゲーム ②バードウォッチング ③自然観察</p> <p>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。</p>
<p>ヨネハラ イサオ 米原 勇夫</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：なし</p>	<p>囲碁</p> <p>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</p>
<p>ワタナベ ミノル 渡辺 実</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：土・日 ■時間：全日 ■経費：材料費</p>	<p>剣道</p> <p>生涯剣道で人間形成の道を見出しましょう。</p>
<p>イナシマ ヨウコ 稲嶋 洋子</p> <hr/> <p>■対象：誰でも ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費（楽譜等）</p>	<p>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</p> <p>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。</p>
<p>スギモト アキコ 杉本 明子</p> <hr/> <p>■対象：青・成 ■曜日：随時 ■時間：随時 ■経費：材料費</p>	<p>七宝焼き 子ども向けの簡単な工作</p> <p>工作の内容は相談に応じます。 子どもと一緒に作ります。</p>

R2.5 追加

R2.8 追加

アンドウ フミエ
安藤 文江

- 対象：誰でも
- 曜日：火・金以外
- 時間：随時
- 経費：機材借上料・材料費（内容に応じて交通費等）

料理・製菓、けしごむハンコ、ウッドバーニング、プチDIY、フォトロゲイニング

野菜ソムリエ、美味安全野菜栽培士の資格を有し、簡単に美味しい料理やお菓子作りから、けしごむハンコやDIYなど簡易な工作を指導します。観光・町探検などを楽しむスポーツ「フォトロゲイニング」もご希望に合わせて企画指導いたします。

R2.10 追加