

大分類	600	体育・スポーツ	
中分類	601-1	体操・ダンス	ストレッチ・健康体操
指導内容	① ストレッチ、健康体操 ② 創作ダンス ③ 太極拳		
資格免許等	スポーツ指導員（日本体育協会） 太極拳指導員（日本武術太極拳連盟） 健康運動指導士		
指導可能な曜日・時間	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 13:00～17:00 その他 相談に応じます		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者	
交通手段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番号	51		
フリガナ	オガワ タカエ		
氏名	小川 隆江		
性別	女		
居住地区	第2		
生年	S27		
備考	長野県シニア大学、長野市成人学校、カルチャーセンターでの講師実績。対象者にあった運動指導を行う。		
受付年月日	2022年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-2	体操・ダンス	スポーツダンス
指 導 内 容	① スポーツダンス初歩より		
資 格 免 許 等	日本アマチュアダンス協会 B 級指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		金曜日	18:00~21:30 土曜日 13:00~18:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象		幼児	高校生
		小学生(低)	○ 成人
		小学生(高)	○ 高齢者
		中学生	
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	居住地区		
番 号	52		
フ リ ガ ナ	イトウ シズオ		
氏 名	伊東 静雄		
性 別	男		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	非公開		
備 考	全て初歩より基本を教える。スポーツダンスで体を動かして健康づくり。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ		
中 分 類	601-3	体操・ダンス	ダンス・体操	
指 導 内 容	① ストレッチ体操 ② スポーツダンス ③ 車椅子ダンス ④ 社交ダンス			
資 格 免 許 等	障害者スポーツ指導員 全日本ダンス協会連合会認定 F 級教師 全日本ダンス協会連合会認定車椅子ダンス 教師			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 相談に応じます			
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能			
対 象	<input type="radio"/>	幼児	<input type="radio"/>	高校生
	<input type="radio"/>	小学生(低)	<input type="radio"/>	成人
	<input type="radio"/>	小学生(高)	<input type="radio"/>	高齢者
	<input type="radio"/>	中学生	<input type="radio"/>	
交 通 手 段	<input type="radio"/>	自家用車		
		公共交通機関		
		タクシー		
	【その他】			
活 動 希 望 地 区	全市			
番 号	53			
フ リ ガ ナ	コバヤシ ユキコ			
氏 名	小林 由紀子			
性 別	女			
居 住 地 区	芋井			
生 年	S24			
備 考	シニアアクティブルームにて指導。老健施設などでのストレッチ体操指導。車椅子ダンスを通じて、障害者、高齢者が楽しんで体を動かし外へ向く気持ちを応援していきます。			
受 付 年 月 日	2022 年度更新			

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	601-4	体操・ダンス フラダンス
指 導 内 容	① ハワイアンフラ ② タヒチアンダンス ③ ストレッチ&フットマッサージ	
資 格 免 許 等	日本フィットネス協会マフラスフィットネスインストラクター ADSJ ハワイアンフラインストラクター 2017年にハワイクムよりウニキ	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 可能 火曜日 可能 水曜日 可能 木曜日 可能	金曜日 可能 土曜日 可能 日曜日 可能 その他日程は相談に応じる
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	54	
フリガナ	シミズ マキコ	
氏 名	清水 真輝子	
性 別	女	
居 住 地 区	石渡	
生 年	S43	
備 考	高齢者、幼児のやさしいフラダンスから、成人向けのフラダンスまで	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	601-5	体操・ダンス 健康体操
指 導 内 容	① 健康ソングに合わせた高齢者の健康維持増進のための講義と実技指導	
資 格 免 許 等	幼、小、中、高、特別支援支援教育教員免許 (教員歴 42 年) 社会教育主事資格 総合型地域スポーツクラブマネージャー	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 ジュニア陸上コーチ
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 14:00~17:00 水曜日 8:00~21:00 木曜日 8:00~15:00	金曜日 8:00~19:00 日曜日 8:00~12:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	55	
フリガナ	ナガノ ヒカル	
氏 名	ながの ひかる	
性 別	女	
居 住 地 区	非公開	
生 年	非公開	
備 考	健康ソングライター「ながの ひかる」として、各公民館や高齢者対象にサキベジ 応援ソングなど音楽に合わせた健康体操の講座を開催。	
受 付 年 月 日	2020/1/25 新規登録	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	601-6	体操・ダンス 子ども・親子・介護予防運動
指 導 内 容	① 子ども運動・親子運動指導 ② 介護予防運動などの指導 ③ ストレッチ・コンディショニング指導	
資 格 免 許 等	健康運動実践指導者 日本トレーニング指導者 上級こども身体運動発達指導士	上級介護予防運動スペシャリスト 上級スポーツインストラクター 日本コンディショニング協会認定ベーシックインストラクター
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	56	
フ リ ガ ナ	ナカムラ チカ	
氏 名	中村 千佳	
性 別	女	
居 住 地 区	古牧	
生 年	H5	
備 考	参加者に合せた、楽しく行える運動を提供できます。	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大分類	600	体育・スポーツ
中分類	601-7	体操・ダンス 健康体操
指導内容	① 106年前に日本で生まれた健康体操「自彊術」を4動づつ教えます ② 転倒予防、膝痛、腰痛、肩こり等解消の為の体操紹介 ③ 自律神経を整え、高血圧等成人病等成人病予防の為呼吸法の指導	
資格免許等	公益社団法人 自彊術指導員(正会員) ホームヘルパー2級	
指導可能な曜日・時間	月曜日 9:00~20:00 火曜日 14:00~20:00 水曜日 9:00~20:00 木曜日 14:00~20:00	金曜日 9:00~20:00 土曜日 14:00~20:00 日曜日 9:00~20:00
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能	
対象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 高齢者
交通手段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】	
活動希望地区	全市	
番号	57	
フリガナ	セキザキ ジュンコ	
氏名	関崎 純子	
性別	女	
居住地区	芹田	
生年	非公開	
備考	楽しく、わかりやすく、元気になっていただけるような講座を行います。身体の弱い方、痛い方に寄り添える指導を行います。。長野県カルチャースクール等実績多数	
受付年月日	2022年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	601-8	体操・ダンス 健康体操
指 導 内 容	① 106年前に日本で治療を目的として生まれた体操「自彊術」指導 ② 老若男女、具合の悪い人でも行える体操を指導 ③ 個人の体の具合に合わせ 4 動つつ教えます	
資 格 免 許 等	公益社団法人 自彊術普反会指導員(中伝) 長野県警察本部通訳	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00~20:00 火曜日 14:00~20:00 水曜日 14:00~20:00 木曜日 14:00~20:00	金曜日 9:00~20:00 土曜日 9:00~20:00 日曜日 9:00~20:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能	
対 象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	58	
フ リ ガ ナ	オグラ ミエ	
氏 名	小 椋 美 枝	
性 別	女	
居 住 地 区	古牧	
生 年	非公開	
備 考	明るく楽しい教室講座を意識し、誰でも簡単に分かりやすく行えるよう指導します。長野市信毎カルチャー、長野市川端公民館にて講師、365日大学にて指導	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-9	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① ストレッチボール ② イス体操 ③ ステップ運動		
資 格 免 許 等	健康運動指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	木曜日 13:30~15:00		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児	○	高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	113		
フ リ ガ ナ	ニシザワ マユミ		
氏 名	西澤 真由美		
性 別	女		
居 住 地 区	更北		
生 年	S50		
備 考	長野市スポーツ課、公民館、保健福祉部などで20年指導実績		
受 付 年 月 日	2023/5/15 新規登録		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-10	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① フレイル予防体操 ② 座位でのリズム体操 ③		
資 格 免 許 等	健康運動指導士 高齢者体力づくり支援士 介護福祉士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	ご相談のうえ決めます		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児		高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	114		
フ リ ガ ナ	カトウ ナオミ		
氏 名	加藤 直美		
性 別	女		
居 住 地 区	川中島		
生 年	非公開		
備 考	介護施設での指導実績有。参加者に合わせ無理なく楽しく行える運動プログラムを提供します。		
受 付 年 月 日	2023/7/13 新規登録		

大分類	600	体育・スポーツ	
中分類	601-13	体操・ダンス	健康体操
指導内容	<p>① ストレッチ運動、音楽に合わせてリズム体操、リボンを使用した簡単なダンス等</p> <p>② ベビーとママ、未就園児、シニア対象に楽しく体を動かします。</p> <p>③ 道具（手具）の貸し出しも出来ます。</p>		
資格免許等	幼稚園教諭 2種 保育士資格 新体操審判 3種		
指導可能な曜日・時間	月曜日 10:00~12:00 火曜日 10:00~12:00 水曜日 10:00~12:00 木曜日 10:00~12:00	金曜日 10:00~12:00	
指導内容区分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者	
交通手段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番号	130		
フリガナ	シミズ マナミ		
氏名	清水 まなみ		
性別	女		
居住地区	非公開		
生年	S63		
備考	保育士として幼稚園と保育園に勤務経験有（5年）、長野市で活動している新体操クラブ TWINS に所属（7年）、経験者の方も、初めての方もみんなで新体操を楽しみましょう。		
受付年月日	2025/3/1 新規登録		

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	605-1	水泳・漕艇
		障害者等への水泳指導
指 導 内 容	① 障害児・者への水泳指導 ② 高齢者やリハビリが必要な方への水中運動指導	
資 格 免 許 等	障害者スポーツ指導員 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 長野市障害者スポーツ協会主催 障害者水泳講習会講師	社会教育主事資格 総合型地域スポーツクラブマネージャー
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 14:00~17:00 水曜日 8:00~21:00 木曜日 8:00~15:00	金曜日 8:00~19:00 日曜日 8:00~12:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	59	
フ リ ガ ナ	ナガノ ヒカル	
氏 名	ながの ひかる	
性 別	女	
居 住 地 区	非公開	
生 年	非公開	
備 考	障害児・者が対象のアダプテッド水泳教室や水中リハビリ運動教室で関節症や肥満解消、アンチエイジングに効果的です。	
受 付 年 月 日	2020/1/25 新規登録	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	607-1	ウォーキング ウォーキング・RAN
指 導 内 容	① ウォーキング初歩より ② RAN マラソンを走れるようにする	
資 格 免 許 等	日本アマチュアダンス協会 B 級指導員	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	土曜日 13:00~18:00 日曜日 10:00~12:00	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	居住地区	
番 号	60	
フ リ ガ ナ	イトウ シズオ	
氏 名	伊東 静雄	
性 別	男	
居 住 地 区	篠ノ井	
生 年	非公開	
備 考	全て初歩より基本を教える。軽いマラソン大会に出れるようなことも。	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大分類	600	体育・スポーツ	
中分類	608-1	体力作り	太極拳・体操
指導内容	① 太極拳 ② 創作ダンス ③ ストレッチ・健康体操		
資格免許等	健康運動指導士 スポーツ指導員（日本体育協会） 太極拳指導員（日本武術太極拳連盟）	健康運動指導員	
指導可能な曜日・時間	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 13:00～17:00 その他 相談に応じます		
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者	
交通手段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番号	61		
フリガナ	オガワ タカエ		
氏名	小川 隆江		
性別	女		
居住地区	第2		
生年	S27		
備考	長野県シニア大学、長野市成人学校、カルチャーセンターでの講師実績。対象者にあった運動指導を行う。		
受付年月日	2022年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-2	体力作り	太極拳・太極剣
指 導 内 容	① 太極拳入門、初級、簡化二十四式、総合 48 式、精簡八十八 ② 太極剣、32 式、42 式 ③ 太極扇、二十四、カンフー扇		
資 格 免 許 等	日本武術太極拳協会公認 3 段取得 日本武術太極拳協会普及・C 級・B 級・A 級 指導員認定取得		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 18:00~21:00 水曜日 18:00~21:00	土曜日 何時でも 日曜日 何時でも	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1 年間通じて可能 一つの指導内容を 1 回 2 時間程度可能		
対 象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input checked="" type="checkbox"/> 成人 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者	
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	62		
フ リ ガ ナ	アキモト サトミ		
氏 名	秋元 里美		
性 別	女		
居 住 地 区	古里		
生 年	S29		
備 考	市立公民館（長沼、古里など）での太極拳指導		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-3	体力作り	太極拳
指 導 内 容	① 初級者から入門・初級・24式太極拳 ② その他の拳式		
資 格 免 許 等	日本武術太極拳連盟公認指導員（4段位・A級）		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 13:00～15:00 火曜日 14:00～16:00 木曜日 10:00～11:30		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児		高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
交 通 手 段	○	自家用車	
		公共交通機関	
		タクシー	
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	居住地区（浅川・若槻地区）		
番 号	63		
フ リ ガ ナ	ヨシダ キミコ		
氏 名	吉田 公子		
性 別	女		
居 住 地 区	浅川		
生 年	S18		
備 考	公民館成人学校で講師		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-4	体力作り 太極拳
指 導 内 容	① 太極拳	
資 格 免 許 等	日本連盟 B 級公認指導員	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~21:00 水曜日 10:00~21:00	金曜日 10:00~21:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能	
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○ 高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	64	
フ リ ガ ナ	トクタカ ヤスシ	
氏 名	徳嵩 靖	
性 別	男	
居 住 地 区	若槻	
生 年	S29	
備 考	30年ほど太極拳を指導している	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-5	体力作り	太極拳・太極剣
指 導 内 容	① 太極拳（入門、初級、24式、88式、48式、総合） ② 太極剣（32式、42式） ③ 太極扇（24式） ④ 太極拳 太極功夫扇（カンフーセン）		
資 格 免 許 等	日本武術太極拳連盟 A 級指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	水曜日 14:00～16:00		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児	高校生	
	小学生(低)	○ 成人	
	小学生(高)	高齢者	
	中学生		
交 通 手 段	○ 自家用車		
	公共交通機関		
	タクシー		
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	居住地区		
番 号	65		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	非公開		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	七二会公民館、信更公民館などで指導実績		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-6	体力作り 介護予防
指 導 内 容	① 高齢者向けストレッチ、ヨガ、フットマッサージ ② 一般向けストレッチ、ヨガ、フットマッサージ、タイ式マッサージ ③ マインドフルネス瞑想	
資 格 免 許 等	経絡ヨガ リラクゼーションヨガ タイ古式マッサージ	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～22:00 水曜日 12:00～22:00 木曜日 12:00～22:00	金曜日 10:00～22:00 土曜日 12:00～22:00 日曜日 10:00～22:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市（おおむね市内中心部）	
番 号	66	
フ リ ガ ナ	ヤマモト カツヒコ	
氏 名	山本 克彦	
性 別	男	
居 住 地 区	吉田	
生 年	非公開	
備 考	東長野老人憩いの家、老人福祉センターでの指導実績 その他多数	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-7	体力作り ヨガ
指 導 内 容	① ラフターヨガ（笑いヨガ）セッション ② 笑いの健康体操	
資 格 免 許 等	Dr.Kataria School of Loughter Yoga 認 定ラフターヨガティーチャー Dr.Kataria School of Loughter Yoga 認 定ラフターヨガ 1on1 コーチ スリーエー認知症予防ゲームリーダー	ジョイリズムプラスリーダー
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		相談に応じます(土日祝は単発のみ可)
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】 最寄りの駅から会場までの送迎	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	67	
フ リ ガ ナ	イケダ ノブコ	
氏 名	池田 信子	
性 別	女	
居 住 地 区	非公開	
生 年	非公開	
備 考	5名以上。笑って筋肉を使うので、妊婦、心臓病等の方は医師にご相談ください。	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-8	体力作り	キッズヨガ・ヨガ
指 導 内 容	① キッズヨガ（いろいろな動物になってみよう。ヨガのポーズを体験） ② ゆがみに気づき改善するヨガ ③ 体の痛みに効くマッサージ法		
資 格 免 許 等	長野自然ヨガ研究会 指導員		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	土曜日 8:00～21:00 日曜日 8:00～21:00 その他 平日の夜間については対応できる場合あり		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者	
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】		
活 動 希 望 地 区	居住地区及び近隣地区		
番 号	68		
フ リ ガ ナ	イナダ ヨウコ		
氏 名	稲田 葉子		
性 別	女		
居 住 地 区	第二		
生 年	S45		
備 考	ヨガ教室での指導実施中。ランナー向け、企業向けのヨガなどのセミナー指導実績。		
受 付 年 月 日	2019年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-9	体力作り	ヨーガ療法・体操
指 導 内 容	① ヨーガ療法（立位、座位など） ② 体操・呼吸法・リラクゼーション法・瞑想法 ③ 慢性疲労対処法 ④ ストレスタフ講座		
資 格 免 許 等	インド中央政府ヨーガ指導者国家資格レベル2 インド中央政府公認ヴィヴェーカナニダヨーガ研究財団ヨーガ療法士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	ご相談のうえ決めます		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者	
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】		
活 動 希 望 地 区	ご相談のうえ		
番 号	69		
フ リ ガ ナ	デンダ アツコ		
氏 名	伝田 敦子		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	S29		
備 考	介護予防や健康増進法として親しまれており、疾患を持つ方でも出来ます。地域公民館、サークル、企業等での指導実績あり。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-10	体力作り ヨガ
指 導 内 容	① ヨガ	
資 格 免 許 等	日本ヨーガ療法学会会員 太平洋フィットネス連盟認定ヨガインストラクターコース修了	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	ご相談のうえ決めます	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	幼児	高校生
	小学生(低)	○ 成人
	小学生(高)	○ 高齢者
	中学生	
交 通 手 段	○ 自家用車	
	○ 公共交通機関	
	タクシー	
	【その他】	
活 動 希 望 地 区	ご相談のうえ	
番 号	70	
フ リ ガ ナ	クロイワ アズサ	
氏 名	黒岩 あずさ	
性 別	女	
居 住 地 区	非公開	
生 年	非公開	
備 考	市町村公民館、高齢者施設、企業等でのヨガ指導のほか、毎週、ヨガサークルにて指導を行っている。幅広い年齢層の方々がご無理なく行えるやさしいヨガです。	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大分類	600	体育・スポーツ
中分類	608-11	体力作り ヨガ
指導内容	① ハタヨガ・リラックスヨガ・陰ヨガ・シニアヨガ ② アロマヨガ・骨盤ヨガ ③ 筋膜リリース・筋膜リリースヨガ ④ 経絡ヨガ・整体ヨガ・ツボヨガ	
資格免許等	全米ヨガアライアンス200時間認定インストラクター 骨盤ヨガ・マタニティ&シニアヨガ・陰ヨガ・リストラティブヨガ講師養成修了 筋膜リリースヨガ認定指導者・経絡 YOGA 認定指導者	日本アロマ環境協会アロマセラピー検定1級認定
指導可能な曜日・時間	⑤ 疾病別ヨガセラピー（腰痛・肩こり・更年期障害・頭痛・睡眠・気象病改善）	土曜 単発のみ可能 日曜 単発のみ可能 その他 ご相談の上
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> 高齢者
交通手段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】	
活動希望地区	ご相談のうえ	
番号	71	
フリガナ	アキ	
氏名	Aki	
性別	女	
居住地区	篠ノ井	
生年	非公開	
備考	長野市成人学校、勤労者青少年ホーム、しなのき、かがやきひろば等で指導実施中、県教職員組合更埴支部、企業等で実績有	
受付年月日	2022年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-12	体力作り ヨガ
指 導 内 容	① ヨーガ全般（ヨーガセラピー・ハタヨーガ・介護予防ヨーガ・マタニティヨーガ等） ② ピラティス（マット・ボール・チューブ等）・フットセラピー&コンディショニング ③ 体操等での高齢者指導（介護予防体操・脳トレ体操等）	
資 格 免 許 等	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド政府公認ヴィヴェークアナンダヨーガ研究財団認定ヨーガセラピスト&インストラクター PFA 認定ピラティストレーナー	日本コンディショニング協会認定マスターコンディショニングインストラクター
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00~16:00 火曜日 9:00~17:00 木曜日 9:00~16:00	金曜 9:00~12:00 土曜日 9:00~17:00 その他 火曜・木曜日の毎週は不可、要相談
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 <input type="radio"/> タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	72	
フ リ ガ ナ	ホヤ アケミ	
氏 名	保谷 明美	
性 別	女	
居 住 地 区	大豆島	
生 年	非公開	
備 考	ヨーガとピラティスのサークル主催、社会福祉協議会、高齢者施設でのヨーガ・体操指導実施中	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	600	体育・スポーツ
中 分 類	608-13	体力作り スポーツリズムトレーニング
指 導 内 容	① 音楽に合わせてジャンプをするトレーニング ② フレイル予防のためのトレーニング ③ 各スポーツ技術向上のためのリズム感を鍛えるトレーニング	
資 格 免 許 等	スポーツリズムトレーニングディフューザー - スポーツリズムスナップディフューザー スポーツフードアドバイザー	STAR Academy
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 土曜日 日曜日 その他 ご相談に応じます
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能	
対 象	<input type="radio"/> 幼児 <input type="radio"/> 小学生(低) <input type="radio"/> 小学生(高) <input type="radio"/> 中学生	<input type="radio"/> 高校生 <input type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 高齢者
交 通 手 段	<input type="radio"/> 自家用車 <input type="radio"/> 公共交通機関 タクシー 【その他】 自転車	
活 動 希 望 地 区	全市	
番 号	73	
フ リ ガ ナ	フクイ アヤコ	
氏 名	福井 綾子	
性 別	女	
居 住 地 区	第三	
生 年	非公開	
備 考	幼児(年少～年長)へのトレーニング、サッカーチーム所属の小学生へのトレーニング 指導実績あり とにかく楽しくトレーニングが出来ますのでお気軽にご相談ください。トレーニングは幼児～高齢者まで多様なメニューで指導可能です。	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	600	家庭生活・趣味	
中 分 類	608-14	体力作り	太極拳
指 導 内 容	① 健康太極拳と気功 ② 練功 18 法（中国健康保健体操）		
資 格 免 許 等	楊名時健康太極拳 師範		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~20:00 火曜日 10:00~20:00 水曜日 10:00~20:00 木曜日 10:00~20:00	金曜日 10:00~20:00 土曜日 10:00~20:00 日曜日 10:00~20:00	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能		
対 象	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> 小学生(低) <input type="checkbox"/> 小学生(高) <input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー 【その他】		
活 動 希 望 地 区	市北部		
番 号	74		
フ リ ガ ナ	イワサカ ミキコ		
氏 名	岩坂 美貴子		
性 別	非公開		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	初心者や運動が苦手な人など、受講者の年齢、体力に応じて、太極拳を楽しめるようわかりやすく丁寧に指導します。他市にて指導実績あり。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	608-15	体力作り	ヨガ
指 導 内 容	① シニアヨガ・ハタヨガ・骨盤ヨガ・マタニティヨガ・ストレッチ等 ② ピラティス（姿勢改善・体幹強化） ③ 瞑想・呼吸法（心の安定・ストレス解消などのメンタルケア）		
資 格 免 許 等	全米ヨガアライアンス500時間認定インストラクター(RYT500) JAGPピラティスインストラクター 日本ヨーガ協会マインドフルネス瞑想講師		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	ご相談のうえ決めます		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児	○	高校生
	○ 小学生(低)	○	成人
	○ 小学生(高)	○	高齢者
	○ 中学生		
	○ 自家用車		
交 通 手 段	公共交通機関		
	タクシー		
	【その他】		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	75		
フ リ ガ ナ	ムラヤマ ヨウコ		
氏 名	村山 陽子		
性 別	女		
居 住 地 区	古牧		
生 年	S50		
備 考	長野市成人学校、長野市・須坂市公民館、しなのき、勤労者青少年ホーム、いこいの家等で指導実施中		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	611-1	その他	ストレッチ&ゴルフスイングの基本
指 導 内 容	① ストレッチ&ゴルフスイングの基本 ② ③		
資 格 免 許 等	NGF公認インストラクター FOS公認インストラクター		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日	金曜日 14:00~16:00 土曜日 日曜日 その他 相談に応じます。	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○ ○	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○	自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	120		
フリガナ	ネツ マコト		
氏 名	柰津 誠		
性 別	男		
居 住 地 区	三輪		
生 年	S28		
備 考	ゴルフスクール指導者として各練習場で約 35 年指導実績		
受 付 年 月 日	2024/4/1 新規登録		