

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-1	料理	菓子、料理
指 導 内 容	① お菓子の作り方 ② 料理（家庭で作れる物中心）		
資 格 免 許 等	中学校教諭（一級）、高校教諭（二級）（国語） 図書館司書、司書教諭 スリランカ紅茶局研修（証明書有）	イギリス紅茶研修 ダージリン（インド）研修 uk ティーアカデミージャパン ティーソ ムリエ認定	
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	平日、土日とも可。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		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	76		
フ リ ガ ナ	タキザワ エミコ		
氏 名	滝澤 恵美子		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	2019年まで三輪公民館で、料理・お菓子・紅茶・日本茶の組み合わせを楽しむ講座を開催。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	701-2	料理 菓子
指 導 内 容	① 信州の旬を楽しむお菓子作り ② 親子で簡単お菓子作り ③ 家庭で気軽に作れるおしゃれでおいしいお菓子	
資 格 免 許 等	製菓衛生師 紅茶コーディネーター	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～17:00 火曜日 10:00～17:00 水曜日 10:00～17:00 木曜日 10:00～17:00	金曜日 10:00～17:00
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	居住地区	
番 号	77	
フ リ ガ ナ	ウチャマ クニコ	
氏 名	内山 邦子	
性 別	女	
居 住 地 区	吉田	
生 年	S33	
備 考	勤労青少年ホーム、働く女性の家、シニアアクティブルーム等でのお菓子作り講座開催	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	701-3	料理	栄養・調理	
指 導 内 容	① 栄養バランスの良い日々の料理の作り方 ② 介護食の作り方、考え方			
資 格 免 許 等	幼稚園教諭2級 介護福祉士、介護支援専門員 生涯学習インストラクター2級栄養と料理	介護食アドバイザー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 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"/>	高校生
		小学生(低)	<input type="radio"/>	成人
		小学生(高)	<input type="radio"/>	高齢者
		中学生		
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	78			
フ リ ガ ナ	トドロキ ヨシエ			
氏 名	轟 吉枝			
性 別	女			
居 住 地 区	古里			
生 年	S32			
備 考				
受 付 年 月 日	2022年度更新			

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	701-4	料理教室	料理教室
指 導 内 容	① 料理教室（キッシュ・お菓子・調味料作りなど） ② フラワーゼリー（簡単な器具を用いて）		
資 格 免 許 等	児童館での子ども・お母さんへのおやつ作り 教室実施 児童館での子ども・お母さんへのフラワーゼリー作り教室実施 食品衛生管理者資格有り		
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="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"/> <input type="checkbox"/>	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 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	79		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	基本的な料理からお洒落なお菓子やフラワーゼリーなど、子どもから大人まで丁寧にお教えします。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味		
中 分 類	701-5	料理教室	雑穀ソルガム調理	
指 導 内 容	① 雑穀ソルガムの簡単調理講座 ② 簡単ヴィーガン料理講座（肉類、乳製品、魚貝類なしでもおいしい！）			
資 格 免 許 等	調理師免許			
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	単発講座であれば夜も可能	
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"/>	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		
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	80			
フ リ ガ ナ	スミス ヨウコ			
氏 名	スミス 陽子			
性 別	女			
居 住 地 区	七二会			
生 年	S46			
備 考	銀座NAGANO他、大阪、愛知などで講座実績あり。英語での指導も可能。			
受 付 年 月 日	2022年度更新			

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-1	手芸・編物	手芸、編物
指 導 内 容	① 手編み ② 牛乳パックを使って短時間にできる小物作り（指編み）		
資 格 免 許 等	ヴォーク機械編講師 刈ハ-編機手編講師 編物検定 1 級	高校 2 級、中学 1 級家庭科教諭免許	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 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	81		
フ リ ガ ナ	タナカ ヨウコ		
氏 名	田中 洋子		
性 別	女		
居 住 地 区	更北		
生 年	非公開		
備 考	編物専修学校での講師のほか、小学校などでの指導実績 高齢者施設での指導		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-2	手芸・編物	キルト・古布
指 導 内 容	① みんなで楽しく作品を作る ② 古布、家にある物を利用する		
資 格 免 許 等	1級フラワー装飾技能士 グリーンアドバイザー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	水曜日 9:30~12:00		
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	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	82		
フ リ ガ ナ			
氏 名	非公開		
性 別	非公開		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	家庭にある布をなるべく使用し、基本に戻り、丁寧な作品作りをする。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-3	手芸・編物	羊毛フェルト（ニードル）
指 導 内 容	① 羊毛フェルトのクラフト（マスコット作り等）		
資 格 免 許 等	A's Sweets 福田リオに師事		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00～/13:00～ 火曜日 10:00～/13:00～ 水曜日 10:00～/13:00～ 木曜日 10:00～/13:00～	金曜日 10:00～/13:00～ 土曜日 10:00～/13:00～ 日曜日 10:00～/13:00～ 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	○ 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	83		
フ リ ガ ナ	ニシハマ ミナ		
氏 名	西浜 三奈		
性 別	女		
居 住 地 区	朝陽		
生 年	非公開		
備 考	学校・公民館・手芸店・カフェなどで教室開催。小学生から高齢の方まで楽しめるクラフトです。レベルに合わせて丁寧に指導します。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	702-4	手芸・編物	つまみ細工
指 導 内 容	① 伝統工芸のつまみ細工で髪飾りやアクセサリーを作る		
資 格 免 許 等	一般社団法人つまみ細工協会 認定講師		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	火曜日 13:00～16:00 水曜日 13:00～16:00 木曜日 13:00～16:00	金曜日 13:00～16:00	
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	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（山間地を除く長野市内）		
番 号	84		
フ リ ガ ナ	クラシマ マユミ		
氏 名	倉島 真弓		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	つまみ細工協会にて技術を習得し指導者としての訓練を受け認定講師資格を取得。 初心者から親切丁寧に指導いたします。2018年より長野市権堂イーストプラザ市民交流センターにてつまみ細工教室を開講しています。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	703-1	和裁・洋裁	洋裁・編物・刺繍
指 導 内 容	① 洋裁（服から小物まで）、編物 ② 刺繍 ③ アクセサリー・レジンビーズ・水引・つまみ細工		
資 格 免 許 等	赤ちゃんのスタイ作り教室実施 カギ編みの帽子作り教室、棒編みのマフラー作り教室実施 つまみ細工かがやき広場教室実施	水引教室かがやき広場にて年間単発多数 刺しゅう教室	
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="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	85		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	大きなワンピース、ドレスから髪留め、イヤリングまでいろいろな素材に対応します。水引は初級から上級まで幅広い作品を作ります。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	705-1	囲碁・将棋・麻雀	将棋
指 導 内 容	<p>① 将棋の基本的な駒の動かし方や基本ルールを伝授します。</p> <p>② 対局を通じて、上達法、手筋のコツを伝授します。</p>		
資 格 免 許 等	日本将棋連盟アマチュア6段		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 18:00~21:00 火曜日 18:00~21:00 水曜日 18:00~21:00 木曜日 18:00~21:00	金曜日 18:00~21:00 土曜日 18:00~21:00 日曜日 18:00~21:00	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能		
対 象	<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		
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 <input type="radio"/> 【その他】 自転車		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	86		
フ リ ガ ナ	ヤマダ ノブテル		
氏 名	山田 伸晃		
性 別	男		
居 住 地 区	更北		
生 年	S47		
備 考	レベルに応じて、コツを伝授し、楽しく継続していけるような指導をさせていただきます。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	706-1	工作	科学工作
指 導 内 容	① ゴム銃、組み立て工作、射撃体験 ② ペットボトルを利用した工作（竹とんぼ・飛びこま・ロケット遊びなど） ③ 折り紙飛行機 ④ ゴミ削減 SDGs のお話		
資 格 免 許 等			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 相談に応じます（平日）		
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="checkbox"/>	幼児	高校生
	<input type="checkbox"/>	小学生(低)	成人
	<input type="checkbox"/>	小学生(高)	高齢者
		中学生	
交 通 手 段	<input type="checkbox"/>	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	87		
フ リ ガ ナ	ヌマタ キヨシ		
氏 名	沼田 清		
性 別	男		
居 住 地 区	御代田町		
生 年	非公開		
備 考	小学校や児童館、公民館などでの指導多数		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	706-2	工作	御朱印帖作り
指 導 内 容	① 手作りでご朱印帖を作る		
資 格 免 許 等			
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間			その他 いつでも可能（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	○ 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	88		
フ リ ガ ナ	ブンセイキタカミ		
氏 名	ブンセイ北上		
性 別	男		
居 住 地 区	東京都内		
生 年	S28		
備 考	JEUGIA カルチャーセンター講師		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	706-3	工作	バスボム（入浴剤）作り
指 導 内 容	① アロマオイルを使ったバスボム（入浴剤）作り ② アロマウォーター作り		
資 格 免 許 等	アロマセラピーアドバイザー 児童館での子ども・お母さんへのバスボム作り教室実施 公民館での子供達といっしょにバスボム作り		
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="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"/> <input type="checkbox"/>	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	<input type="checkbox"/> 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	89		
フ リ ガ ナ	非公開		
氏 名	非公開		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	S48		
備 考	子どもに人気のバスボム（入浴剤）作りを実施します。アロマを使って体調を整えます。大人にはリラックス効果のアロマを紹介しています。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	706-4	工作	アロマクラフト
指 導 内 容	① 精油を使ったクラフト作り（芳香剤・虫よけスプレー・ワックス等）		
資 格 免 許 等	日本アロマ協会インストラクター アロマ環境協会 検定1級 アロマセラピーアドバイザー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~16:00 火曜日 10:00~16:00 水曜日 10:00~16:00 木曜日 10:00~16:00	金曜日 10:00~16:00	
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 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	90		
フ リ ガ ナ	ホリウチ ミキ		
氏 名	堀内 美貴		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	非公開		
備 考	父親の脳梗塞をきっかけにアロマが心と体に良い効果をもたらす事を実感し、介護施設や公民館、イベント等での講師実績多数。		
受 付 年 月 日	2022/1/5 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	708-1	生活マナー	着付・礼法
指 導 内 容	① 一人で着物を着られるように指導 ② 浴衣、普段着、訪問着、留袖の着付と帯結び ③ 日常生活に身につけておきたい礼儀作法の指導 ④ コミュニケーションのとり方、気遣いを身につける第一歩として		
資 格 免 許 等	公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会認定校 装道礼法きもの学院 1級講師		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	木曜日 可能	金曜日 可能 土曜日 可能 日曜日 可能	時間は相談の上
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 短期指導も可能		
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	91		
フ リ ガ ナ	ミヤザワ ソミイ		
氏 名	宮澤 そみい		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	S23		
備 考	着物を通し、日本伝統文化の大切さを伝えていきたい。市立公民館での講座、成人学校での講師実績など。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-1	生活設計	生活設計
指 導 内 容	① 生命保険の仕組みをわかりやすく説明 ② 住宅ローンや資産運用のやり方をライフプランの作成とともに説明 ③ 正しい医療保険、がん保険、介護保険の入り方。 ④ 相続相談		
資 格 免 許 等	ファイナンシャルプランナー (日本ファイナンシャル・プランナーズ協会会員) AFP 生命保険協会認定 FP、トータルライフコンサルタント	変額保険及び損害保険販売資格者 住宅ローンアドバイザー 相続診断師	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 13:00~17:00 火曜日 9:00~17:00 水曜日 13:00~17:00 木曜日 13:00~17:00	金曜日 13:00~17:00 土曜日 10:00~17:00 日曜日 10:00~17:00	
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 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	92		
フ リ ガ ナ	ヤマグチ マサキ		
氏 名	山口 正樹		
性 別	男		
居 住 地 区	芹田		
生 年	S38		
備 考			
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-2	生活設計	生活設計
指 導 内 容	① ファイナンシャルプランニング技能士資格取得講座（2・3級） ② 資産運用の基礎知識 ③ ライフプランニング、キャッシングフロー表の作り方		
資 格 免 許 等	1級ファイナンシャルプランニング技能士 （厚生労働大臣認定） CFP（日本ファイナンシャル・プランナーズ協会）	1種証券外務員資格	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 時間は相談の上	
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	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	93		
フ リ ガ ナ	ゴトウ アツヒロ		
氏 名	後藤 厚裕		
性 別	男		
居 住 地 区	安茂里		
生 年	S34		
備 考			
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-3	生活設計	生活設計・お金の教室
指 導 内 容	① 小中学校向けお金の教室・おこづかい講座 ② 子育て中のお母さん向け家計に関する講座 ③ 中高年向けの生涯安心なお金の使い方と暮らし方講座 ④ 自分の強みを活かした働き方		
資 格 免 許 等	2級ファイナンシャル・プランニング技能士 (AFP) Gallup 認定ストレングスコーチ NLPマスタープラクティショナー	日本臨床心理カウンセリング協会認定コ ミュニケーションスキル2級	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～17:00 火曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～17:00 木曜日 9:00～17:00	金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日 9:00～17:00 その他 要望により調整可能	
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"/> <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 タクシー	【その他】	
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	94		
フ リ ガ ナ	キタムラ キヨミ		
氏 名	北村 きよみ		
性 別	女		
居 住 地 区	古里		
生 年	S43		
備 考	身近なお金に関する専門家。心豊かで幸せに暮らすためのお金の使い方のヒントを伝えます。長野市生涯学習センターなど指導実績多数。		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-4	生活設計	終活
指 導 内 容	① 終活を始めたい方のための基礎知識講座 ② 遺言・エンディングノート書き方講座 ③ 相続、生前対策などの講座		
資 格 免 許 等	終活カウンセラー(一般社団法人終活カウンセラー協会認定) 行政書士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~21:00 火曜日 10:00~21:00 水曜日 10:00~21:00 木曜日 10:00~21:00	金曜日 10:00~21:00 土曜日 10:00~21:00 日曜日 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 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"/> <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	全市		
番 号	95		
フ リ ガ ナ	カガイ タケシ		
氏 名	加々井 猛		
性 別	男		
居 住 地 区	古牧		
生 年	S56		
備 考	終活を始めるために知っておくべきことや考えておきたいこと、遺言・相続・生前対策などについて、分かりやすく解説します。		
受 付 年 月 日	2020/11/23 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	709-5	生活設計	ライフデザイン
指 導 内 容	① 経済危機下のキャリアアップ、キャリアチェンジ講座 ② 自己理解を深め、働き方、働きがいを考える講座 ③ 自己理解、コミュニケーション術		
資 格 免 許 等	シニア産業カウンセラー JPEC 研修認定薬剤師 キャリアコンサルタント	ジョブ・カード作成アドバイザー	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～21:00 火曜日 9:00～21:00 水曜日 9:00～21:00 木曜日 9:00～21:00	金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～21:00 日曜日 9:00～21:00	
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を、1回2時間程度可能		
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	96		
フ リ ガ ナ	コヤマ セイジ		
氏 名	小山 清治		
性 別	男		
居 住 地 区	安茂里		
生 年	S18		
備 考	日本産業カウンセラー協会(メンタル・キャリア関連研修講師・外部派遣講師)、職業能力開発大学校(キャリア形成論・キャリアカウンセリング)、専門学校講師(就職支援・キャリア開発・コミュニケーション等)指導実績有		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	710-1	片付け 整理収納
指 導 内 容	① 整理・収納についての基礎から応用までの講座 ② お片づけに関する悩みなどのアドバイス ③ お片づけ講座	
資 格 免 許 等	整理収納アドバイザー1級、住宅収納スペシャリスト ビジュー式片付けカードワーク 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	97	
フ リ ガ ナ	ニシザワ カヨコ	
氏 名	西澤 佳代子	
性 別	女	
居 住 地 区	稲葉	
生 年	S61	
備 考	書籍「コスバ家事」(大和書房)発売、訪問お片づけサービス実施、インスタグラム11万人のフォロワー	
受 付 年 月 日	2019/11/23 新規登録	

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	710-2	片付け	整理収納
指 導 内 容	① 時短を叶えるキッチン・パントリー整理収納 ② いつでも人を呼べる！5分で片付くりビング整理収納 ③ 朝のコーディネートに悩まない！クローゼット整理収納		
資 格 免 許 等	整理収納アドバイザー1級		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	火曜日 10:00~12:00	水曜日 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	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	98		
フ リ ガ ナ	イイジマ トモコ		
氏 名	飯島 智子		
性 別	女		
居 住 地 区	篠ノ井		
生 年	S56		
備 考	「お片付け」はやり方さえ学べば誰でも出来るようになります。整理収納を通じて心もお家もデトックスし、日々の暮らしにゆとりを感じましょう。個人宅片付け実績50件以上（令和3年2月現在）		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大分類	700	家庭生活・趣味		
中分類	710-3	片付け	整理収納	
指導内容	① 暮らしの最適化 整理収納の基本講座 ② 夢を叶えるお片付け講座 ③ 収納から考える家づくり講座			
資格免許等	ライスオーガナイザー1級 2級建築士			
指導可能な曜日・時間	木曜日 9:00~17:00	日曜日 9:00~17:00	その他 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		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	122			
フリガナ	ノガミ イズミ			
氏名	野上 いずみ			
性別	女			
居住地区	安茂里			
生年	S43			
備考	「もっと楽にもっと生きやすく」をモットーに、暮らしの最適化も目指す整理収納方法をお伝えします。個人、企業、公民館等指導実績多数			
受付年月日	2024/6/1 新規登録			

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-1	その他 東洋医学「つぼ」
指 導 内 容	① つぼを利用した健康づくり	
資 格 免 許 等	針師、灸術、あんま、マッサージ、指圧師 ケアマネージャー	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 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	
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	99	
フ リ ガ ナ	コンドウ フミオ	
氏 名	近藤 文雄	
性 別	男	
居 住 地 区	芹田	
生 年	S25	
備 考	健康長寿を目指して努力したい	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-2	その他	温泉活用
指 導 内 容	① 知っておきたい温泉の知識（温泉って何？）		
資 格 免 許 等	長野県温泉協会認定 温泉療養指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 相談のうえ決める		
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	<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	
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（旧市内を中心に）		
番 号	100		
フ リ ガ ナ	フリハタ アキコ		
氏 名	布利幡 明子		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	非公開		
備 考			
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-3	その他	カラーコーディネート
指 導 内 容	① 生活に役立つ色彩活用術 ② 人とのコミュニケーションを円満に 色彩心理 ③ 誰でもおしゃれに カラーコーディネイト術		
資 格 免 許 等	AFT(全国服飾教育者連合会主催) 色彩検定1級 東京商工会議所主催 カラーコーディネーター検定2級		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~17:00 火曜日 10:00~17:00 水曜日 10:00~17:00 木曜日 10:00~17:00	金曜日 10:00~17:00 土曜日 10:00~17:00 日曜日 10:00~17:00 その他 地域によっては夜間も可能	
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	101		
フ リ ガ ナ	アルガ ミノリ		
氏 名	有賀 美紀		
性 別	女		
居 住 地 区	非公開		
生 年	非公開		
備 考	高等学校養護教員研修や、民間カルチャーセンターにおいて講師実績		
受 付 年 月 日	2022年度更新		

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-4	その他 ストレスケア・メンタルヘルス
指 導 内 容	① ストレスケア（ストレスとは何か？ストレスチェック等） ② メンタルヘルス ③ うつ病体験講演	
資 格 免 許 等	ストレスケアカウンセラー（JASCA） JASCA 認定ストレスケアトレーナー	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～22:00 火曜日 9:00～22:00 木曜日 9:00～22:00	金曜日 9:00～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～22:00
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="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	102	
フ リ ガ ナ	スガイ ヒデキ	
氏 名	菅井 秀樹	
性 別	男	
居 住 地 区	吉田	
生 年	S45	
備 考	市民交流センター、県シニア大学湯～ばれあなどでの講師実績。長野市放課後子どもプラン支援員研修講師。塩尻市民カルチャーセンター講師	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-5	その他 姿勢・健康・美容
指 導 内 容	① 姿勢と美容、健康についての講座（悩み相談など） ② 肩こり・腰痛・姿勢改善に向けての体操や運動の指導	
資 格 免 許 等	日本カイロプラクティック連合会正会員 米国カイロプラクティック医師学会会員 健康管理士1級	美肌エキスパート（日本エステティック協会）
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 すべての曜日可能。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	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	
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	相談の上	
番 号	103	
フ リ ガ ナ	ナカムラ トモキ	
氏 名	中村 友樹	
性 別	男	
居 住 地 区	川中島	
生 年	S63	
備 考	真の健康と美容とは何かを伝え、生涯健康でいるために必要なポイントを伝えます。施術院を開業中。	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-6	その他 講話「百観音巡礼紀行」
指 導 内 容	① 「西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観音巡礼紀行」への誘い	
資 格 免 許 等	西国三十三所礼所会「先達者資格」授与	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	その他 いつでも可能（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	○ 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	104	
フ リ ガ ナ	ブンセイキタカミ	
氏 名	ブンセイ北上	
性 別	男	
居 住 地 区	東京都内	
生 年	S28	
備 考	TAMA 市民塾講師、平安時代からつづく西国巡礼、鎌倉時代に誕生した坂車巡礼、そして室町時代に完成した秩父巡礼一名所。旧跡はもちろんのことグルメまで楽しくご案内いたします。十倍楽しめる旅の話です。	
受 付 年 月 日	2022 年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-7	その他	竹ぼうき作り
指 導 内 容	① 竹ぼうき作り		
資 格 免 許 等			
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	105		
フ リ ガ ナ	ミヤモト ヤスシ		
氏 名	宮本 靖		
性 別	男		
居 住 地 区	三輪		
生 年	S13		
備 考	竹ぼうき作りを独学で学び 10 年以上の実績があります。造詣の素晴らしさや作る楽しさを多くの皆様に伝えていきたいと考えています。		
受 付 年 月 日	2022 年度更新		

大分類	700	家庭生活・趣味	
中分類	711-8	その他	心と体の健康
指導内容	① 手を使ってカラダをケアする天城流湯治法による健康指導 ② カラダの歪み・痛みのとり方、痩身、小顔、免疫力の上げ方指導 ③ カラダの不調に気づく顔診、防診法による健康指導		
資格免許等	天城流湯治士 アロマセラピスト・カラーセラピスト 生活習慣病予防士	漢方養生指導士	
指導可能な曜日・時間	月曜日 8:00~20:00 火曜日 8:00~20:00 水曜日 8:00~20:00 木曜日 8:00~20:00	金曜日 8:00~20:00 土曜日 8:00~20:00 日曜日 8:00~20:00	
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"/> <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	全市		
番号	106		
フリガナ	ナカノ タカマサ		
氏名	中野 崇昌		
性別	男		
居住地区	非公開		
生年	S52		
備考	心と体の健康に関する講師として20年の実績。カルチャースクール、公民館、医院、学校保護者会等での講義・講演実績あり。アロマセラピー体験講座実施あり		
受付年月日	2020/8/23 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-9	その他	アロマに関する指導と実践
指 導 内 容	① 精油とアロマオイルの使用方法とその効果に関する指導と実践 ② 介護アロマやハンドトリートメント等に関する指導		
資 格 免 許 等	日本アロマ協会インストラクター アロマ環境協会 検定1級 アロマセラピーアドバイザー		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 10:00~16:00 火曜日 10:00~16:00 水曜日 10:00~16:00 木曜日 10:00~16:00	金曜日 10:00~16:00	
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	107		
フ リ ガ ナ	ホリウチ ミキ		
氏 名	堀内 美貴		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	非公開		
備 考	父親の脳梗塞をきっかけにアロマが心と体に良い効果をもたらす事を実感し、介護施設や公民館、イベント等での講師実績多数。		
受 付 年 月 日	2022/1/5 新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-10	その他 陰陽五行セラピー
指 導 内 容	① 生年月日で自分の本質を調べます ② 生年月日で家族、職場の人、友達など調べます ③ 調べた方と自分の関わり方を理解していきます	
資 格 免 許 等	陰陽五行セラピー認定インストラクター(日本ボディケア学院) インターナショナルセラピー協会認定セラピスト 介護福祉士・介護支援専門員	保育士・幼稚園教諭
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 ご都合に合わせてます
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3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	108	
フリガナ	タナカ ミホ	
氏 名	田中 美穂	
性 別	女	
居 住 地 区	大豆島	
生 年	S42	
備 考	生年月日で人の本質、かかわり方を調べより良い人間関係をつくります。すみへいカルチャー登録講師	
受 付 年 月 日	2022年度更新	

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-11	その他 腸活体質改善指導・脳育食・フレイル対策
指 導 内 容	① 腸を育てるお食事提案・ライフスタイル提案 ② 体質改善指導 ③ 脳育食の提案 ④ フレイル対策	
資 格 免 許 等	腸活・腸育ライフスタイルデザイナー 腸活・腸育ファスティングプランナー 食育アドバイザー	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～18:00 火曜日 9:00～18:00 水曜日 9:00～18:00 木曜日 9:00～18:00	金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～18:00 日曜日 9:00～18:00
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を、1年間通じて可能	
対 象	<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	109	
フリガナ	ヒラヤマ サオコ	
氏 名	平山 沙織子	
性 別	女	
居 住 地 区	芹田	
生 年	S51	
備 考	麹屋や味噌屋とのコラボ腸活イベント（セミナー）開催、子育てセミナー講師「かしこい子育て人は腸を育てる」登壇、腸活・腸育料理教室主宰、個人向け本質改善ファスティング指導、幅広い年齢層向けの講座可能です。	
受 付 年 月 日	2023/3/7 新規登録	

大 分 類	700	家庭生活・趣味
中 分 類	711-12	その他 カラーコーディネート・パーソナル診断
指 導 内 容	① カラリストとして、ファッション、インテリア等アドバイス ② パーソナル診断で個人の傾向、おもてなし等 ③ ZOOMなどのオンラインの使い方・指導	
資 格 免 許 等	カラリスト2級 パーソナルスタイリスト(ベーシック) ZOOM1級認定講師	メルマガ、ラインライティング
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間		その他 ご相談のうえ希望にお答えできると思います
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	<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	
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	115	
フ リ ガ ナ	スギサキ キミエ	
氏 名	杉崎 君枝	
性 別	女	
居 住 地 区	三輪	
生 年	S32	
備 考	広告代理店勤務経験からマーケティング・ブランディング・コミュニケーションなども得意分野、企業の広告、イベントコンサルも可能	
受 付 年 月 日	2023/7/29 新規登録	

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-13	その他	姿勢改善・歩き方・転倒予防
指 導 内 容	<p>① キレイな姿勢を取り戻す！姿勢改善教室</p> <p>② お膝・腰の健康を守る！歩き方教室（歩き方をチェックし、効果的なストレッチ、筋トレ）</p> <p>③ 65歳から始める転ばないカラダづくり教室（バランスをチェックし、効果的なストレッチ）</p>		
資 格 免 許 等	理学療法士 ピラティスイストラクター 姿勢指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00~20:00 火曜日 9:00~20:00 水曜日 9:00~20:00 木曜日 9:00~20:00	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	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	128		
フ リ ガ ナ	キタザワ ミサキ		
氏 名	北澤 岬		
性 別	女		
居 住 地 区	柳原		
生 年	H4		
備 考	長野市にて転倒・骨折予防講座、膝の痛み予防・肩の痛み予防・腰痛予防改善講話、小布施町にて転倒予防教室・フレイル予防講座・ロコモティブシンドローム予防講座、中野市にて転倒予防セミナー・須坂市にて姿勢改善セミナー等で指導実績があり、楽しくカラダを動かしながら指導します。		
受 付 年 月 日	2025/1/4新規登録		

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-13	その他	ハーブ・アロマ
指 導 内 容	① メディカルハーブ、ハーブティーの効能と楽しみ方 ② ハーブクラフト、暮らしの中にハーブをとり入れアロマを楽しむ ③ フレッシュハーブを使った料理、ドライハーブで作ったお菓子		
資 格 免 許 等	栄養士 調理師 日本ハーブ協会（JHS）上級インストラクター	日本園芸協会 ハーブコーディネーター	
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 13:00～17:00 火曜日 10:00～17:00 水曜日 13:00～17:00 木曜日 11:00～17:00	金曜日 10:00～17:00 土曜日 13:00～17:00 日曜日 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		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	133		
フリガナ	ハラダ リエ		
氏 名	原田 理恵		
性 別	女		
居 住 地 区	吉田		
生 年	非公開		
備 考	JHS 指導員認定校講師、婦人会研修会講師、レストランコンサルタント(ハーブ料理、ハーブティ)指導、学校栄養士としての経験から、食の大切さを通し、自然の中で育まれた、信州のハーブを中心に、生活の中にとり入れながら、豊かな生活の提案、体の中からつくる健康をテーマに皆さんと一緒に楽しく学べるスタイルを心がけています。		
受 付 年 月 日	2025/8/1 新規登録		