

# 令和3年度 春日部市生涯学習人材情報登録者一覧 【指導者】

(令和3年4月発行)

## 7 スポーツ・レクリエーション

NO	指導ジャンル	登録名	指導内容・経歴等	受講対象者	形態	活動可能な日時	受講者の費用(目安)	出前講座
7-01	スポーツ・レク	一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会 春日部支部	スポーツウエルネス吹矢による呼吸法、基本動作等を分かりやすい言葉・動作でお伝えします。  (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員、 段位3段以上取得	成人以上	実技	火・水・金	無料	○
7-02	スポーツ・レク	一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会 春日部中央支部	スポーツウエルネス吹矢式呼吸による吹矢の指導を行います。	成人以上	実技	火(午前・午後) 水・金・日(午後) 土(午前) 要相談	【教材費等】 1人1回あたり200円 【講師謝礼】 1人1回あたり1,000円	○
7-03	スポーツ・レク	カプアラニ <sup>そが</sup> 管我	フラダンス、ヨガ、エアロビクス、健康体操、体操教室を指導します。  健康運動指導士、少林寺拳法初段、 神奈川県平塚市 子供の運動教室講師	限定なし	講義 実技	月・木・金・日 (午前) 要相談	【講師交通費】 実費 【講師謝礼】 1講座あたり3,000円	○
7-04	スポーツ・レク	なかむら <sup>ともみ</sup> 中村 友美	シニアのためのやさしいバレエとストレッチを指導します。  中村友美モダンバレエ・舞踊団主宰 指導歴50年、 埼玉県舞踊協会会長	60歳以上	実技	火・金(午後) 土(午前)	無料	○
7-05	スポーツ・レク	にった <sup>アキ</sup> 新田 アキ	社交ダンス(簡単なストレッチ体操)から競技ダンスまで、健康で美しい体づくりをメインに、本場英国で習った技術やすぐに踊れる楽しいダンスを指導いたします。  公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟所属、 プロフェッショナルダンス教師1級、 元JBDFラテンA級、現審査員	限定なし	実技	月・土(午前・午後) 金(午前) 要相談	【講師謝礼】 1団体1回あたり 10,000円	○
7-06	スポーツ・レク	やまぐち <sup>みちこ</sup> 山口 美千子	フォークダンスの基礎ステップから指導します。  日本フォークダンス連盟3級公認指導者、 フォークダンスサークル指導歴37年	限定なし	実技	月・土(午後) 要相談	【講師謝礼】 1回あたり2,000円	○

NO	指導ジャンル	登録名	指導内容・経歴等	受講対象者	形態	活動可能な日時	受講者の費用（目安）	出前講座
7-07	スポーツ・レク	かわぎ たくや 柏木 卓也	レクリエーションで心も身体もリフレッシュできるよう、楽しい講座を目指しています。体育全般、特に野球、ミニテニス、ティーボールを指導します。 レクリエーションインストラクター講師歴25年、高齢者レクリエーションワーカー、日本体育連盟公認スポーツリーダー・スポーツ指導者、ミニテニス講師歴20年	限定なし	実技	火・水・木・金 (午前)	【教材費等】 1回あたり200円 【講師謝礼】 1団体1回あたり3,000円	
7-08	スポーツ・レク	くどう きよこ 工藤 清子	音楽に合わせてストレッチで体をほぐし、軽いステップやダンス等、楽しみながら運動を行います。 3B体操指導歴27年、レクリエーション・インストラクター25年	限定なし	実技	水・金 (午前)	【教材費等】 1人1回あたり50円	○
7-09	スポーツ・レク	たかはた ふみこ 高畑 富美子	筋肉量・骨量を減らさないで、なるべく自分のことは自分でできる身体をつくりましょう。タオルダンベルで、たった10ポーズの簡単筋トレは、寝たきり・認知症予防に向いています。楽しくて笑顔が出ますよ！！ 筋トレインストラクター歴17年	限定なし ※車いすの方もOK	講義 実技	水・土 (14:00~15:30)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり100円 【講師謝礼】 1団体1回あたり3,000円	○
7-10	体操・健康づくり	ふなき みのり 船木 みよ子	健康体操、レクリエーションダンスを指導します。健康を維持するための体操（ストレッチ、筋トレ、脳トレ、腰痛・膝痛・失禁・肩痛等の予防体操や呼吸法等）、その人に合ったプログラムを提供いたします。 健康体操・レクリエーションダンス指導歴35年、スポーツプログラマー、レクリエーションコーディネーター、フォークダンス連盟1級	成人以上	実技	要相談	【講師謝礼】 1人1回あたり500円	○
7-11	体操・健康づくり	あかおぎ まさこ 赤荻 正子	東洋医学に基づいた自己鍛錬法、気功ヨガを指導します。ゆったりした動作と深い呼吸、静かな心で心身のバランスを整えます。ストレスや運動不足の解消に、高齢者や運動が苦手な方に無理のない健康法です。 気功講師歴33年、ヨガ講師歴36年	成人以上	講義 実技	月（午前・午後） 要相談	【講師謝礼】 1団体1回あたり10,000円	

NO	指導ジャンル	登録名	指導内容・経歴等	受講対象者	形態	活動可能な日時	受講者の費用（目安）	出前講座
7-12	体操・健康づくり	いがらし ゆみこ 五十嵐 由美子	笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガです。子どもの頃の遊び心をくすぐってみませんか？私達の身体は血液を通じて幸福感、温かさ、無条件の愛、絆、許し、思いやり等の感情を生み出し、気持ちの良いホルモンを発生させます。笑う体操ヨガは、他市のガン患者のつどいにも活用され、免疫力がアップします。  講師歴6年 ラフターヨガジャパン インターナショナル オブ サ ス クール認定 笑いヨガ認定リーダー	限定なし	講義 実技	月～金 (午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり500円	○
7-13	体操・健康づくり	シャオレイ	運動が苦手な方、体が硬い方、全身を使った運動ができない方、ヨガが初めての方などを対象に指導します。人生100年時代をテーマとした「食べ方、歩き方、生活習慣（健康増進）」などの学習講座を指導します。  全米YOGAアライアンスRYT500修了、シニアヨガ・ロコモヨガ、親子ヨガ指導者、食生活、健康増進などをテーマとした学習講座指導歴あり	成人以上	講義 実技	月～日（午前・午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【講師謝礼】 1講座60～90分あたり 5,000円	○
7-14	体操・健康づくり	やまもと ゆき 山本 由紀	リラックスヨガ、パワーヨガ、シニアヨガ、ラージャヨガ等を指導します。ヨガ初心者、体が硬い方でも、自分のできる範囲内での体の使い方を分かりやすく指導します。体の心地よさだけでなく、ご自身の内側の静寂にきっと出会えます。心を整える方法の1つとして、体を使いポーズをとっていきます。  日本ヨーガ瞑想協会登録講師	成人以上	実技	火・金（午後）	【講師謝礼】 1団体1回あたり 5,000円	
7-15	体操・健康づくり	わけべ まさこ 分部 正子	まずリラックスしてストレッチ、呼吸でリラックスしていただき、ゆるやかなヨーガの実習に入っていきます。  分部正子ヨーガ教室、 ナタヨーガ直伝免状、講師歴30年	限定なし	実技	月 要相談	【講師交通費】 実費	
7-16	体操・健康づくり	公益社団法人 自彊術普及会  かどくら くみこ 門倉 久美子	自彊術31動作の体操指導、自彊術療法（もみ療法）の指導等、自身と家族の健康維持・治病に役立つよう丁寧に指導します。  準師範、自彊術普及会春日部支部長、 NHK教育テレビ出演、行政・学校の行事等で指導	限定なし	実技	要相談	無料	○
7-17	体操・健康づくり	公益社団法人 自彊術普及会 春日部支部	自彊術31動作の体操指導、自彊術療法（もみ療法）の指導等、自身と家族の健康維持・治病に役立つよう丁寧に指導します。  中伝以上の有資格者が指導にあたります。	限定なし	実技	要相談	無料	○

NO	指導ジャンル	登録名	指導内容・経歴等	受講対象者	形態	活動可能な日時	受講者の費用（目安）	出前講座
7-18	体操・健康づくり	ふじた しげお 藤田 稔雄	・武術太極拳（入門、初級、24式） ・転倒予防のための太極拳  武術太極拳連盟指導員	限定なし	講義 実技	月・水・木、 金（午後） 要相談	【教材費等】 100円	○
7-19	体操・健康づくり	春日部市 武術太極拳連盟	生涯スポーツとしての太極拳を分かりやすく、親しみやすく指導いたします。  日本武術太極拳連盟公認指導員が所属しています。 A級10名、B級13名、C級15名	限定なし	実技	終日	【講師交通費】 実費 【講師謝礼】 2時間あたり5,000円	○
7-20	体操・健康づくり	やまもと まさこ 山本 眞子	自律神経を整え、血流改善方法を伝える整体ストレッチを指導します。  1985年より公民館にて体操教室を始める。 真気流体操教室開催、 一般財団法人ホリスティックケア財団常任講師	成人以上	講義 実技	火・日 （午後）	無料	○
7-21	体操・健康づくり	たけだ ひろき 武田 紘輝	ピラティスなどの運動を丁寧に指導します。1対1でできるだけ教えたほうが運動の仕方などもわかりやすいと思いますので、できるだけそのような時間を設けていきたいと思っております。  柔道整復師、整形外科、整骨院勤務経験あり。	成人以上	講義 実技	月・木（午前）	無料	○
7-22	体操・健康づくり	かんだ ひろみ 神田 廣美	気功を基礎から指導します。 腹式呼吸を身に付け、免疫力アップ、体質改善を図ります。  北京体育大学導引養生功8段、 中国健身気功7段、気功指導歴32年	成人以上	実技	要相談	無料	
7-23	体操・健康づくり	いけがみ たけひろ 池上 武紘	気功（初級、中級）の理論と実技指導をします。  導引養生功 日本総本部指導員	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 500円	
7-24	体操・健康づくり	さかもと すみよ 坂本 澄代	導引養生功（気功）を指導します。 （呼吸法、基本の動作）  導引養生功日本総本部指導員	成人以上	実技	月・水・金（午後）	無料	

NO	指導ジャンル	登録名	指導内容・経歴等	受講対象者	形態	活動可能な日時	受講者の費用（目安）	出前講座
7-25	体操・健康づくり	しおだ けいこ 塩田 恵子	中国の代表的な健康気功である導引養生功を指導します。穏やかな呼吸とゆったりとした動作を、美しい古典音楽を聴きながら実践します。 導引養生功日本総本部指導員 北京体育大学導引養生功初段	成人以上	実技	要相談	【講師謝礼】 要相談	
7-26	スポーツ・レク	ピュアキッズ すが さとみ 須賀 里美	子ども向けのダンス及び体の基礎づくりを指導します。未就学児（3歳～）対象の内容と、小学生以上対象の内容で分け、対象者に合わせて楽しく指導します。 元テーマパークダンサー、キッズダンス指導歴10年 中・高教員免許（保健体育）	限定なし	実技	要相談	【講師交通費】 実費	○
7-27	体操・健康づくり	はーとふる すが さとみ 須賀 里美	子育て中のママさんから、子育てにひと段落したママさんまでを対象とした、健康増進、体力づくりを指導します。 健康運動指導士、バレトンインストラクター ママ向けダンス指導歴5年	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費	○
7-28	体操・健康づくり	えのもと だいすけ 榎本 大助	足を揉むだけで、病気の改善が期待できます。慢性病や難病で苦しんでいる皆さん、悩んでいる皆さん、是非とも官足法（かんそくほう）を実践して“自分の体は自分で”守ってください。 官足法指導員（21年）、導引養生功日本総本部指導員	限定なし	実技	火・木（午後）	無料	○
7-29	スポーツ・レク	きはら りつお 佐原 律夫	生涯スポーツとして、世界で人気のあるテニスの基礎を学び、仲間とのゲームを楽しみながら応用力を身に付けます。 日本、ニュージーランドで18年のテニスサークル・クラブ講師。ニュージーランド、オーストラリアで9度の国際テニス大会参加。	成人以上	実技	火（午前） 水（午前、午後） 要相談	無料	