

# 令和6年度 春日部市生涯学習人材情報登録者一覧 【指導者】

(令和6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	いっほんしゃだんほうじん 一般社団法人 にほん 日本スポーツウエ ルネス吹矢協会 かすかべ ちゅうおうしふ 春日部中央支部	スポーツウエルネス吹矢を通して、スポーツウエルネス吹矢呼吸法をお伝えし、健康増進に貢献します。	成人以上	実技	火（午前・午後） 水・金・日（午後） 要相談	【教材費等】 1人あたり100円	○
7-02	スポーツ・レク	いとなが かずのり 糸永 数則	卓球技術の指導、ラケットの持ち方からサービスの仕方を指導します。	中学生以上	実技	土（午前・午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり300円 【講師謝礼】 1団体1回あたり5,000円	
7-03	スポーツ・レク	かすかべ カーレット春日部	卓上でできるカーリング、カーレットのルールを丁寧に指導します。バリアフリー、ユニバーサル、頭脳&コミュニケーションスポーツとしてあたたかい人間関係づくり、元気アップにつなげます。	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 競技用具1セット あたり3,000円 (2セット目以降) 【講師謝礼】 1回あたり3,000円	○
7-04	スポーツ・レク	くどう きよこ 工藤 清子	音楽に合わせて楽しみながら体を動かします。 健康運動実践指導者、 日本3B体操協会公認指導員、 レクリエーション・インストラクター	限定なし	実技	月・水（午前）	【教材費等】 1回あたり50円	○
7-05	スポーツ・レク	さきはら りつお 佐原 律夫	生涯スポーツとして、老若男女に最も人気のあるテニスを学び、仲間とのゲームを楽しみながら、健康増進と社会とのつながりができ、人生が豊かになるよう指導します。 テニス歴40年、国際マスターズ大会に参加経験あり	成人以上	実技	月・水（午後） 要相談	【教材費等】 1人あたり500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
7-06	スポーツ・レク	しみず すすむ 清水 進	空手、棒術、杖術、ころも武術、短刀、短棒、ヌンチャクの本当の武道をお伝えします。 空手6段錬士、棒術・杖術5段錬士、ころもどり武術4段錬士	限定なし	実技	日（午前）	【講師謝礼】 1人1ヶ月あたり1,000円	
7-07	スポーツ・レク	なかむら ともみ 中村 友美	やさしいストレッチ・ヨガやバレエの基本、創作ダンスを指導します。 埼玉県舞踊協会会長、モダンバレエ教室主宰	おおむね 65歳以上	実技	水・土（午前・午後）	無料	
7-08	スポーツ・レク	にった アキ 新田 アキ	ストレッチ体操や社交ダンス（スタンダード、ラテン）全般について指導します。 公益財団法人日本ボールルームダンス連盟 プロインストラクター1級、元ラテンアメリカンA級、 埼玉県ボールルームダンス連盟理事、 ダンス教室経営・指導歴30年、ダンス歴40年	小学5年生以上	実技	月・金（午前・午後・夜間） 火・土（午前・午後） 要相談	【講師謝礼】 1時間あたり 10,000円	○
7-09	スポーツ・レク	ピュアキッズ すが 須賀 さとみ 須賀 里美	子ども向けのダンスや体の基礎づくりについて指導します。未就学児（3歳～）対象と小学生以上対象とに分けて、対象者に合わせた内容でココロもカラダも健康でいられるような指導を心掛けます。 健康運動指導士、元テーマパークダンサー、 キッズダンス指導歴10年、 中学・高校教員免許（保健体育）	こども 要相談	実技	要相談	【講師交通費】 実費	○
7-10	体操・健康づくり	いけがみ たけひろ 池上 武紘	気功（導引養生功）のゆったりとした動作・腹式呼吸法の基本、経絡学に基づいた健康法を指導します。 導引養生功 日本総本部指導員	成人以上	講義 実技	火・水（午前・午後） 木（午前）	【教材費等】 1回あたり500円	○
7-11	体操・健康づくり	いわさき サト子 岩崎 サト子	健康体操全般、主に介護予防体操について指導します。 元健康運動指導士、介護福祉士、 元保健体育教員、健康体操指導歴30年	成人以上	実技	要相談	要相談	○

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	えのもと だいすけ 榎本 大助	指と棒一本で足を揉むことで血流循環をよくして、自然治癒力や免疫力を高め、病気を改善する健康法を指導します。 官足法指導員、導引養生功指導員	限定なし	実技	木（午前・午後）	【講師交通費】 実費 【教材費等】 要相談	○
7-13	体操・健康づくり	かすかべし 春日部市 ぶじゅつたいきょくけんれんめい 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、親しみやすく指導します。 日本武術太極拳連盟 公認指導員在籍	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	○
7-14	体操・健康づくり	かんだ ひろみ 神田 廣美	気功について基礎から指導します。 【調身】音楽に合わせて動く 【調息】意識して深い呼吸をする 【調心】脳をリラックスさせエネルギーを貯える 国際導引養生功審判員、埼玉導引養生功協会会長 北京体育大学導引養生功8段	成人以上	講義 実技	要相談	無料	
7-15	体操・健康づくり	こいずみ じゅんこ 小泉 淳子	呼吸でろっ骨を動かし、背骨の歪みを整え、簡単な動きで全身の関節や骨盤を効果的に動かしやすくします。呼吸力もアップします。 ろっ骨エクササイズ カキラ、介護・認知症予防 カキラ、ツールカキラ、ストレッチポールを指導します。	成人以上	実技	要相談	要相談	
7-16	体操・健康づくり	こうえきしゃだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゅつ ふきゅう かい 自彊術普及会 かすかべ しが 春日部支部	自彊術31動作の体操、自彊術療法（もみ療法）等、自身と家族の健康維持・病気の予防・治療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	講義 実技	要相談	無料	○
7-17	体操・健康づくり	こうえきしゃだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゅつ ふきゅう かい 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、自彊術療法（もみ療法）等、自身と家族の健康維持・病気の予防・治療に役立つよう丁寧に指導します。 準師範、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	講義 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	こころあな coco.luana. すずき さくら	首の座った赤ちゃんから、80代の方のヨガを指導しております。ゆったり、心と身体に無理なくご自身のペースでやっていただけるやさしいヨガを指導します。 ヨガ指導歴6年、RYT200修了、中・高等学校保健体育免許、ヨガニードラ・セラピスト、JAHA認定ベビママヨガ/キッズヨガ、チェアヨガ など	女性限定 (男性要相談)	実技	金・土・日 (10時~12時)	【講師謝礼】 1団体1回あたり5,000円 (人数相談)	○
7-19	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	
7-20	体操・健康づくり	シャオレイ	椅子ヨガ、リストラティブヨガは椅子、ブランケット、タオル等、補助道具を使って体が無理なくサポートされた状態でポーズを保つことによって、体の機能を回復し、副交感神経を活性化します。呼吸を整え、体の緊張を解き、完全なリラクゼーションへ導きます。また、アーユルヴェーダのテクニックを生活に生かす食事指導もします。	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円 【講師謝礼】 1時間あたり5,000円	○
7-21	体操・健康づくり	たかはた ふみこ 高畑 富美子	・筋肉トレーニング (自分にふさわしいダンベルを持っての運動、10ポーズ、フレイル予防等) ・脳トレーニング (楽しみながらトリプルタスク(一度に3つのことをする)) いきいき埼玉活動指導普及員、 ダンベル健康体操指導協会インストラクター	限定なし	講義 実技	水・木・土・日 (午前・午後) 要相談	【講師謝礼】 1人1回あたり500円	○
7-22	体操・健康づくり	どばし ようこ 土橋 洋子	椅子に座りながら、簡単にできるシニア向けのチェアヨガを指導します。 介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士、 介護予防健康アドバイザー、ヨガインストラクター、 シニア向けチェアヨガ指導者	成人以上	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり30円 【講師謝礼】 1回あたり5,000円	○
7-23	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一段落したママさんまでの健康体づくりについて指導します。 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	○

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
7-24	体操・健康づくり	ハッピーブレイン♪	脳と腸を活性化する誰でもカンタンにできる健康体操。毎日1分。家事や仕事の合間にできるセルフストレッチをお伝えします。自分の治癒力を上げて、イキイキと望む人生を手に入れましょう。	成人以上	実技	平日午前	無料	○
7-25	体操・健康づくり	ひらの 平野 さゆり 小百合	ヨガ、自力整体、解剖学について指導します。 全米ヨガアライアンスRYT200	限定なし	実技	火（午前・午後）	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり300～500円	○
7-26	体操・健康づくり	ふじた 藤田 しげお 傑雄	・武術太極拳（入門、24式） ・ストレッチ体操 武術太極拳連盟指導員	限定なし	講義 実技	月・水・木・土・日 （午前・午後）	無料	○
7-27	体操・健康づくり	ふなき 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	○
7-28	体操・健康づくり	やまもと 山本 まさこ 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	○
7-29	体操・健康づくり	やまもと 山本 ゆき 由紀	リラックスヨガ、パワーヨガ、シニアヨガ、ラーシ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での体の使い方をわ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、カルチャーセンターヨーガ講師	限定なし	講義 実技	木（午後）	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり5,000円	