令和７年度 春日部市生涯学習人材情報登録者一覧　【指導者】

（令和７年４月更新）

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
7-1	スポーツ・レクリエーション	日本スポーツウエルネス吹矢協会春日部中央支部	吹矢というスポーツを通して健康に良いとされる腹式呼吸を実践し、吹矢得点の満足感と仲間との一体感を得られるように指導します。 スポーツウエルネス吹矢講師歴１０年、 日本ＳＷ吹矢協会準師範上級公認指導員 **吹矢を楽しみながら健康に‼**	成人以上	実技	火・金 要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 １人あたり100円	○
7-2		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】用具１式 3,000円（※2式目以降） 【講師謝礼】 １回あたり3,000円	○
7-3		工藤　清子	用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操で、運動が久しぶりという方でも、安心して、どなたでも楽しんでいただけます。 日本3B体操協会公認指導員、市内公民館等での指導歴25年	成人以上	実技	月（午前） 金（午後）	【教材費等】 １回あたり50円 【講師謝礼】 １団体１回あたり3,000円	○
7-4		新田　アキ	ストレッチ体操、社交ダンス全般 財)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Ａ級 埼玉県ボールルームダンス連盟理事、ダンス教室37年経営指導 ダンス歴40年以上	小学5年生以上	実技	月・木・土 金（午前） 要相談	【講師謝礼】 １時間あたり 10,000円	○
7-5		ピュアキッズ 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	○
7-6	健康体操づくり	池上　武紘 （導引養生功）	■気功入門 「養血補気益寿功」により、腹式呼吸法、ゆったりとした動作、　経絡（ツボ）の刺激など気功の基本が体験できます。 ■やさしい健康気功： 「五臓元気功」により、五臓六腑の機能を高める健康法が学べます 導引養生功　日本総本部　指導員	成人以上	講義 実技	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
7-7	体操・健康づくり	榎本（えのもと）　大助（だいすけ）	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	【講師交通費】 実費 【教材費等】 要相談	○
7-8		カキラリスト いづみ	ろっ骨エクササイズ カキラ（関節を動かしやすくする体操） 介護予防かきら体操（指や腕をうごかして、脳トレ効果もあるエクササイズ）（背中をうごかすことで腕が上がりやすくなる） 日本総合健康指導協会公認認定カキラリスト/KaQiLa the STOOL指導者 介護予防・認知症予防かきら認定指導者/JCCA公認ストレッチポールインストラクター	成人以上	実技	火・金（午前） 要相談	【講師謝礼】 １団体1回あたり 5,000円	
7-9		春日部市（かすかべし） 武術太極拳連盟（ぶじゅつたいきょくけんれんめい）	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 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	○
7-10		公益社団法人（こうえきしゃだんほうじん） 自彊術普及会（じきょうじゅつふきゅうかい） 春日部支部（かすかべしぶ）	自彊術31動作の体操指導、自彊術療法（もみ療法）の指導 ご自身と家族の健康維持・病気の予防・改善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。 **病気の予防･改善を目的とした体操です。気軽にご参加を。**	限定なし	講義 実技	要相談	無料	○
7-11		公益社団法人（こうえきしゃだんほうじん） 自彊術普及会（じきょうじゅつふきゅうかい） 門倉（かどくら）　久美子（くみこ）	自彊術31動作の体操指導、自彊術療法（もみ療法）の指導 ご自身と家族の健康維持・病気の予防・改善に役立つよう丁寧に指導します。 準師範、春日部支部長、指導歴41年。ＮＨＫ教育テレビ出演、 春日部市及び近隣の市からの依頼により、体育館・公民館・小中学校等で指導 **病気の予防･改善を目的とした体操です。気軽にご参加を。**	限定なし	講義 実技	要相談	無料	○
7-12		ここ　るあな. coco..luana. すずき 鈴木　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 （男性は要相談）	実技	金・土・日 （10～12時）	【講師謝礼】 １団体１回あたり 5,000円（人数相談）	○
7-13		塩田（しおだ）　恵子（けいこ）	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	

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
7-14	体操・健康づくり	シャオレイ	・親子ヨガ、ベビーマッサージ、産後回復、健全育成などのマッサージ活とヨガ ・健康寿命をのばすウォーキング講座 ・骨盤底筋群を鍛える、カラダの不調を整えるヨガレッスン ・免疫力ＵＰ、腹式呼吸で内臓環境を整えるヨガ瞑想講座 全米ヨガアライアンス認定Ｅ－ＲＹＴ500取得 **ヨガ関連講座内容についてお気軽にご相談ください！人材登録5年目です♪**	限定なし	講義 実技	火・金（午後） 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団体1回あたり 10,000円	○
7-15		髙畑（たかはた）　冨美子（ふみこ）	・イスを使った筋肉トレーニング （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） ・イスを使った脳トレーニング （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 要相談	【講師謝礼】 １人1回あたり500円	○
7-16		土橋（どばし）　洋子（ようこ）	椅子に座ってヨガを行います。深い呼吸をしながら、ご自宅でもできる簡単なポーズを中心に行っていきます。ポーズが簡単な分、呼吸をしっかりと行うため、自律神経が整い、気持ちが安定したり、よく眠れるようになったりとヨガならではの効果が期待できます。 RYT200、シニア向けチェアヨガインストラクター、骨盤スリムヨガインストラクター、介護予防健康アドバイザー、介護福祉士	成人以上	実技	土 （10～14時） 要相談	【教材費等】 １人あたり500円 【講師謝礼】 １団体1回あたり 5,000円	○
7-17		はーとふる 須賀（すが）　里美（さとみ）	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力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	○
7-18		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	○
7-19		Hana	リラックスヨガ、ストレッチヨガ、シニアヨガ、主にハタヨガ、キッズヨガ、ダンスヨガ等を指導しています。ヨガの中にマッサージを加え、血行促進につながるヨガレッスンを提供しております。エアロビも取り入れたヨガレッスン指導も可能です。 ヨガ指導歴4年、全米ヨガライセンスryt200、海外・ジムスタジオ経験あり	限定なし	実技	全日程可能	【講師交通費】 実費 【教材費】 マット貸出代 １人200円 【講師謝礼】 １人あたり800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
7-20	体操・健康づくり	平野（ひらの）　小百合（さゆり）	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	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり 300～500円	○
7-21		藤田（ふじた）　葆雄（しげお）	・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	無料	○
7-22		船木（ふなき）　みよ子（こ）	健康を保つための体操（ストレッチ、筋トレ、脳トレ、腰痛・転倒予防体操、マッサージ、ゲーム等に） 今、流行の曲や昔から唄いつがれていう曲に振りをつけて踊るレクダンス 中高保健体育教師、専門学校にて体育講師、体操・レクダンス指導歴41年、スポーツプログラマー、レクコーディネイター、日本フォークダンス連盟１級等の資格 **健康体操で100歳まで元気で！サークル化もOKです。**	おおむね 60歳以上	実技	要相談	【講師謝礼】 1回1時間半あたり 5,000円	○
7-23		山本（やまもと）　眞子（まさこ）	デトックス体操は、眞氣流健康法の予防医学から生まれた体操です。 体の仕組みを知り、体を動かす意味を学び、自律神経と 血流の関係を調整することで免疫力を高めるお手伝いをしていきます。 市内公民館での指導歴40年、極理整体学校で学び 中国上海中医学大学国際伝統医学教育中心過程取得、 メンタルケアアドバイザー、ＡＧＥフードコーディネーター、ホリスティックケア財団講師	成人以上	講義 実技	日（午後）	無料	○
7-24		山本（やまもと）　由紀（ゆき）	ヴィンヤサヨガ、ヨガニードラ、陰ヨガ、リストラティブヨガ、パワーヨガ、瞑想ヨガ、マインドフルネス、瞑想 ヨガ初心者から、丁寧に指導します。 ヨガインストラクター講師歴9年	限定なし	実技	木（午後）	【講師交通費】 実費 【講師謝礼】 1団体1回あたり 5,000円	