Yokosukaまなび情報 ミニ瓦版【講　師】 2024/12/5現在

Yokosukaまなび情報は、主に市内で学習活動をしているサークルや、学習活動を支援する講師の方などの情報です。(公財)横須賀市生涯学習財団が管理・運営し、みなさまの生涯学習のきっかけづくりを支援しています。なおご登録いただいた情報は、ご本人の許可を得て広く市民にご紹介することを委託されたものです。どうぞご活用ください。

掲載件数　181件　　次回の発行は、2025年4月の予定です。

お問合せの際は、まなびIDと講師名をお知らせください、連絡先をご案内します。

横須賀市生涯学習財団まなび情報担当　**Tel 046-822-4835**

＊Yokosukaまなび情報ミニ瓦版【サークル】もあります。
＊まなびID、講師名、指導内容です。＊学校や施設等からの行事等への参加依頼に、積極的に対応が可能な場合、内容末尾に《地域》と記しています。＊【A】【B】【C】は、ABCプランの修了履歴です。(ABCプランの説明は巻末をご覧ください)
＊ご紹介した個人情報は講師依頼・出演依頼などの目的以外に使用しないでください。

Yokosukaまなび情報は、まなびかんホームページ　https://manabikan.net/　でも検索できます。

まなびID		
コーラス・合唱／合唱		
20660	高橋　幸子	教員経験をいかし、児童合唱指導に永く携わっています。老若男女を問わず、多くの方に歌っていただくことを目的に、地域音楽コーディネーターとして、合唱の輪を拡げます。団員に限り、無料でピアノ指導が受けられます。お母様方もご一緒にどうぞ。《地域》
コーラス・合唱／カラオケ		
20036	阿部　きみえ	【A】【B】【C】カラオケを中心に、みなさんの希望曲を指導します。演歌から歌謡曲まで、ジャンルは問いません。また、私の番組に出演していただき、ご自分の歌声を電波に乗せ、多くの方に聴いてもらう機会を作ります。現役歌手ならではの、細い歌い方を、親切丁寧に指導させていただきます。《地域》
楽器演奏／楽器全般		
20895	鏑木　融	【A】【B】【C】身近な楽器(オカリナ・ウクレレ・大正琴・リコーダー・鍵盤ハーモニカ・タンブリン他)の合奏を通して認知予防をはかる。《地域》
楽器演奏／ギター		
20432	加藤　准一	【A】ギターを弾いてみたかったが、どのように始めたら良いか分からない。自分で少しやってみたがちっとも上手くならない。という方。基礎からていねいにお教えいたします。クラシックギターを使いますが、日本の歌、ポップス、映画音楽、クラシックと幅広く弾くことが出来ます。《地域》
楽器演奏／ハーモニカ		
20457	石出　義信	【A】【B】【C】複音ハーモニカのいろいろな奏法の技術指導を通じて音楽の理解を深め、併せてアンサンブルの楽しさを味わってもらう。《地域》
20470	沢柳　和夫	【A】【B】【C】グループレッスンにあわせ、個人レッスンも行い、正しい吹き方、きれいな吹き方、正しい技術を責任を持ってご指導いたします。ハーモニカは複音ハーモニカを使用します。また、クロマティックハーモニカもご指導いたします。《地域》
21062	岩室　道子	【A】【B】【C】「横須賀にハーモニカの風を」をモットーに、ハーモニカの基礎をしっかり身につけ、応用に進んでいきます。見えない音を、正確に出すことが難しく練習していくうちに、きれいな音を出すことが出来るようになり、ベースを入れたり、色々な技術も習得していきます。1曲で色々な演奏ができます。《地域》
21064	伊藤　和男	【A】【B】【C】主に中高年齢者(初心者)を対象に生涯学習の一助として複音ハーモニカの演奏技術を基礎から指導いたします。演奏曲目は、童謡・演歌・クラシックなど段階的に行います。グループレッスンですので会員相互の親睦を図り、ボランティア活動等を通じて成果を反映させます。
楽器演奏／ピアノ		
20749	廣川　敬子	【A】【B】【C】ピアノを弾いてみたい！！と思った時が、あなたのピアノレッスン開始適齢期です。何歳からでも大丈夫！心も体も脳ももっと元気になります。人生を豊かにするピアノ、一緒に楽しみませんか？是非一度、無料体験レッスンにいらしてみてください。《地域》
21108	内山　佳太	ピアノで脳トレ！憩いの場！をモットーにピアノ指導をしています。グループ制レッスンで脳トレゲームや季節の歌を弾きながら楽しく活動しています。主な年齢層は60代～90代です。8割の方が未経験からのスタート！個人レッスン、介護施設のレク等もお問い合わせください。《地域》
21132	高林　奈々子	幼児～シニアの方まで、ピアノレッスンいたします。1人1人のレベルに合わせ、個性や好みを尊重し、ヨーロッパの伝統的な奏法に基づいた正しい弾き方、美しい音の出し方を指導します。未経験の方は音符の読み方から学びます。どなたでもお気軽にお問合せ下さい。《地域》
楽器演奏／エレキギター		
21091	池上　嘉一	エレキギターを弾いてみたかったが、どのように始めたら良いか分からない初心者の方や、自分で少しやってみたが中々上手くならない、という方のために、基礎から丁寧に楽しくお教えいたします。《地域》
楽器演奏／管楽器		
20931	北爪　友紀子	クラリネット個人レッスンです。リードの選び方から基礎まで、丁寧に指導します。初心者から経験者の方まで歓迎です。クラシック、ポップス、ジャズ対応可能。音大受験対策可能。《地域》
邦楽／詩吟		
20949	岩田　淳子	【A】【B】【C】初歩の方から懇切ていねいにお教え致します。年齢は問いませんので、80代90代でも構いません。腹式呼吸や口を大きく開けて、思いきり声を出してみます。気分がすっきりして爽やかになります。漢詩・和歌・俳句などを声に出し吟じて、その感動を心で表現します。《地域》
21063	池田　陽子	【A】【B】【C】漢詩・和歌・俳句等他多様化している詩歌、その詩の素晴しさと作者の気持を理解しながら、共にお腹から声を出し表現し大いに吟じて爽快さを味わう。誰でも楽しめる詩吟、そうする事で健康確保と長生きにつながる一つとなり、多くの人に興味を持っていただけるよう指導していきたい《地域》

まなびID	邦楽／民謡	
20355	国友　弘美	【A】【B】【C】民謡の発声はお腹の中からと言ってもわかりにくいですが、私は足の位置、肩をリラックスさせ口の中を開く練習を母音（あいうえお）を使ってやります。口の中が開けばのどが開き、お腹の中からの声が出やすくなります。大きな声で郷土の民謡を勉強しましょう！《地域》
まなびID	邦楽／三味線	
20564	国友　弘美	【A】【B】【C】三味線・三線は構え方から指使い撥の持ち方等々を指導、勘所と弦の押さえ方と音の違い等。譜面は三味線は文化譜で数字で書きますので意外と簡単、三線は縦の工々四ですが、三味線同様に文化譜で数字で教えています。沖縄の本にも掲載されてある本があります。楽しいです。主にポピュラー系を練習。《地域》
20739	小山　貢秀	津軽三味線小山流、小山貢民謡集第1集～第11集までの曲目を初歩より丁寧に指導致します。初めて習われる方、ブランクのある方も津軽5大民謡を弾けるまでになれます。三味線演奏に不可欠な、構え方、調弦、バチ使いを根本から指導し上手に弾けるまでになる。《地域》
21031	三橋　二美鶴	津軽三味線および、全国の一般民謡の歌唱と三味線による伴奏を指導いたします。年齢や経験を問わず、基本から練習します。《地域》
まなびID	邦楽／和太鼓	
21115	落合　鶴太郎	【A】【B】【C】銭太鼓は曲に合わせて、身振り手振りで自由に体を動かしながら踊る楽しく簡単で2本の紅白のバチですぐ覚えられます。会員の皆さんも月1回の稽古を楽しみにしており、文化会館はまゆう会館をはじめ他ボランティア活動等にも多数出演しております。ご一緒にお稽古しませんか。《地域》
まなびID	演劇／演劇	
20825	平田　慎司	【A】【B】【C】演じるという事は、どういう事なのか？演技をするのが初めての方の為に、わかりやすく丁寧にお教えします。自己啓発、ストレス解消、自分の新たな可能性を発見したい。演技を通じて、日常生活に彩りをそえましょう。《地域》
21085	佐藤　奈緒美	【A】【B】歌、演技、ダンスを楽しく練習して、お子様のパフォーマンスを磨きましょう♪対象年齢は概ね4才～10才です。体・頭・心、全てを育むことができるので欧米などでは教育法の1つとして確立されています。ぜひご参加ください♪《地域》
21125	駒﨑　由香	【A】【B】【C】表現・演技指導。マイクの使い方や脚本の指導もおこなう。声優表現方法。ボイスドラマ出演歴10年以上。大胆な演技・表現から繊細な表現、洋画要素の表現などを指導。子どもから成人、シニアまで、個々に合わせた指導内容です。《地域》
まなびID	ダンス・バレエ／社交ダンス	
20569	佐藤　支満子	私のポリシーは一に楽しむこと二に健康に良い運動として指導しています。従って有酸素運動に気をつけています。ソシアルダンスは男女がおりなす芸術で有りスポーツと考えていますので二人の美しい姿勢が大切なのでそこへ指導の中心をもって教えています。《地域》
まなびID	ダンス・バレエ／ジャズダンス	
20698	本島　智子	お子様から一般の方まで、ジャズやヒップホップのダンス創作と指導を主に楽しく体力の向上と表現力を身につけるレッスンを展開。年齢やレベルに応じた指導を元に、ストレッチクラスやエクササイズクラスも幅広くやっております。《地域》
まなびID	ダンス・バレエ／フラダンス	
21081	渡辺　明子	横須賀三浦で3才から80代の方がALOHAの心を大切に楽しくフラダンスを学んでいます。学校のPTA行事や地域イベントにも参加しております。一緒にフラを学びませんか？見学・体験は無料です。ぜひお問合せください。《地域》
21095	Maikai　Loa Takami	2009年から市内3カ所でフラの指導をしています。レッスン内容はハワイの歴史、フラの成り立ち、背景にある神話などもよく理解してもらいます。又手術後のリハビリも兼ねたシニア向けロコモセルフケアクラスをオープンしました。高齢化社会でお役に立ちたいと願っております。《地域》
まなびID	ダンス・バレエ／ベリーダンス	
21112	松田　さやか	ベリーダンスは中東で発展したダンススタイルで、円運動や軸を基本とした独特な動きで構成されています。カラダの柔軟性や筋力を高め、ウェストの引き締めやヒップアップにも効果的です。《地域》
まなびID	ダンス・バレエ／その他	
20726	戸川　眞弓	ジャズダンス・ヒップホップ・フリースタイル～モダン・創作など様々なダンス指導・振り付け。こどもから大人まで幅広い年令層に対応しています。個人、グループ団体、学校等のイベントや講習などの指導もいたします。ミドルやシニアのストレッチや体操なども応じいたします。《地域》
まなびID	伝統芸能／落語	
20013	菊地　啓行	落語の実演と寄席芸の歴史講義。《地域》
まなびID	舞踊／日本舞踊	
20620	箕輪　まき	【A】【B】【C】日本舞踊は、足、腰にとてもよいので、男の方も女の方もきらくにどうぞ。《地域》
20968	華雅かおる	日舞の基本動作、おじぎよりはじまり扇子の扱い方を童謡の曲にあわせて指導します。着物を着れる人には次の段階は簡単な曲より踊りの手順を教えながら基本動作の復習を行います。着物の着れない方には浴衣で着付けを覚えてもらいます。そして曲へと移ります。《地域》
21136	藤　三智愛	日本舞踊を古典曲・歌謡曲で踊って姿美人に！綺麗な所作を身に付けて。また、各地の民踊レク輪踊りを楽しみ健康体に！動き易い服装で結構です。ご希望の方には、鳴り物の指導も行います。《地域》
まなびID	絵画／絵画全般	
20138	増田　紀子	デッサン、水彩、油彩、色鉛筆、アクリル、パステル、絵手紙など、色々な技法のアートを教えています。三原色の秘密や遠近法など、目からウロコの驚きの授業。素直な方は必ず上達します。鉛筆の持ち方から何歳からでも始めて絵の楽しさを味わってみませんか。《地域》
20232	服部　英子	日本の伝統芸術の一つで有ります日本画を中心に、絵手紙・水彩画・デッサンなどの指導にあたっております。絵を描く楽しさを味わって頂き、特に、日本画の美しい作品を一人でも多くの人に知って頂けましたら幸いです。《地域》

20443	安木　洋平	【A】【B】【C】児童絵画クラブは小学生のお絵かき、工作を指導。子どもたちの想像力を刺激する話をしながら個性を伸ばします。大人の絵画クラブでは、絵を描く基本となるデッサンを中心に、一人一人の経験に応じて丁寧に指導いたします。《地域》
20877	有泉　光義	【A】【B】【C】透明水彩絵の具を使って、ハガキ大からF4位の小品の描き方を指導しています。少人数制でやさしい絵画理論やデッサン、彩色技法など基礎の勉強も併せて行っています。《地域》
20955	荒井　秀俊	【A】【B】【C】色とりどりに変わる季節を感じながら、点線面色で表現します。今まで絵を描いたことない方、いつか絵を描こうと思っていた方歓迎します。絵画の基礎がなくても個性あふれる素敵なアートに完成します。入会は随時受付中です。お待ちしています。《地域》
21104	河東　豊	【A】【B】【C】犬、猫を飼っているみなさん！うちの子を写真そっくりに色鉛筆で描いて、部屋に飾ってみませんか？色鉛筆があれば、誰でもすぐに始められます。デッサンは不要で、写真をトレースするだけ・・・描き方のコツを教えます。一緒に色鉛画、始めてみませんか？《地域》
まなびID	絵画／水彩画	
20943	髙須　有美子	【A】【B】【C】透明水彩画の基本表現を身近なものを描きながら丁寧にお伝えします。画用紙の上で絵の具と水をにじませたり、ぼかしたりして生まれる色のグラデーションなど・・・美しい透明感のある水彩画らしい塗り方をお伝えします。
まなびID	絵画／絵手紙	
20856	神尾　のり子	【A】【B】【C】絵も字も苦手、でも絵手紙をかいてみたい。描きたいという気持ちがあれば大丈夫です。心をこめた絵手紙は、素直に相手に届きます。基本を大切に筆の持ち方からハガキ、巻紙、消しゴムハンコなど楽しく丁寧に指導していきます。《地域》
20861	玉田　英子	【A】【B】【C】絵手紙は①実物を見ながら②ハガキからはみ出すほど大きく書いて③自分のことばを添えます。筆と顔彩を使って、絵とことばで自分を率直に表現します。鉛筆でもボールペンでも良いのですが毛筆は最も自分の気持を出せる道具です。基本から応用まで生涯教育になるよう指導致します。《地域》
まなびID	手工芸／押し花	
20684	合田　孝子	押花作品の製作。専用の乾燥マットを使う事で美しい押花が簡単にでき、花ハガキから風景額まで素敵な作品ができます。少人数制で丁寧にご指導します。インストラクター資格を取得する事もできます。《地域》
まなびID	手工芸／トールペイント	
20945	中原　果奈子	【A】【B】【C】トールペイントとステンシルの技法で色々な素材に絵を描きます。はじめての方でも簡単に物作りを楽しんでもらえる様に心がけています。幼児（親子）から高齢の方まで、集中する事でストレスから解放されてより豊かな生活をしていく事が目的です。《地域》
まなびID	手工芸／パッチワーク	
20165	藤田　貴世美	【A】【B】【C】端布を縫い合わせてバック、ベットカバー等の作品作り。月1回追浜・衣笠・浦賀、池上市民プラザ、ヴェルクよこすか、総合福祉会館、三浦教室等で幅広く指導。隔年市文化会館で市民文化祭作品展開催（2024年）。協会40周年記念展（2022年）《地域》
まなびID	手工芸／ビーズ	
20448	湯瀬　鈴子	ビーズアクセサリーの製作。天然石やクリスタルガラスなどを素材に糸・テグス・ピン・ワイヤーなどで日常的に身に付けられるものから、外出時のドレスアップにふさわしいものまでアクセサリーを作ります。基礎から応用まで丁寧に指導いたします。通例2時間で1作品完成します。《地域》
まなびID	手工芸／木目込み人形	
20601	笠原　由美	【A】初めての方からベテランの方まで、木目込人形、押し絵、その応用作品など、わかり易く指導します。思い出の木目込人形をよみがえらせることも出来ます。《地域》
まなびID	手工芸／レザークラフト	
21113	篠原　亮子	レザークラフト、初めての方を対象に、誰にでも短時間で簡単に作れる、全1回のレザークラフト講座。小学校低学年から、親子で製作できます。笑顔あふれる楽しいひと時を共有できれば、と思います。《地域》
まなびID	手工芸／鎌倉彫	
20190	佐藤　廣佐	【A】【B】【C】鎌倉彫、初歩からプロ育成まで。趣味の鎌倉彫、初歩入門から上級者の鎌倉彫まで。鎌倉彫のプロ後継者育成。小、中、高生徒の鎌倉彫体験指導。高齢者生きがい講習。《地域》
まなびID	手工芸／染色	
20179	渡部　陽子	【A】創作デザインによる絞り染め。絞り染めを生かしてテーブルセンター、クッション、小物等を製作する。《地域》
まなびID	手工芸／カービング	
20740	秋元　るり子	タイの伝統工芸、フルーツカービング。その技法で石けんを一本のナイフでバラやダリア等を繊細に彫り上げます。《地域》
20812	伊藤　信江	【A】【B】【C】タイの伝統工芸のフルーツ・ソープカービングをわかりやすく、お教えいたします。毎日の食卓やお弁当にとり入れたり、ホームパーティーやプレゼントにすぐ使える石鹸のカービングをオリジナルデザインでの指導を致します。初めての方から経験のある方まで指導致します。《地域》
まなびID	手工芸／その他	
20498	竹歳　當子	シャドウボックス：7、8枚の絵を切り抜き何枚も重ね合わせて、立体絵画を作ります。コーティングをして漆器のように仕上げます。グラスアート：ガラスを切ることなくリード線とフィルムを使って、ステンドグラス調の作品を仕上げます。《地域》
20658	塚本　美保子	【A】【B】【C】楽しくMY布ぞうりを作りませんか！初めての方もわかりやすく丁寧にお教えします。2～3時間で自分の足のサイズピッタリに作ります。鼻緒が足の親指と人差指の間のツボをやさしく刺激して健康にも一役。出前講習も致します。ご相談ください。《地域》
20703	山田　玲子	【A】【B】【C】写真は瞬間を凍結する力があります。あなたの言葉を添えて、オリジナルのアルバムにしませんか？デジタルの時代こそ、アナログのアルバムであなたの思いを素直に大切な人々に伝えましょう！そして、自分にも楽しい思い出で元気をつけましょう！《地域》

20760	齋藤　陽子	【A】【B】飲食店のおいしそうなメニューボードやかわいいペットのインテリアボードを2時間で作れるよう、ご指導致します。絵に自信のない方もぬり絵感覚で楽しんで頂けます。お問い合わせをお待ちしております。《地域》
20887	大瀧　ななえ	【A】着物の端布や縮緬を使い、吊るし飾りや季節のお細工物を作ります。丁寧にゆっくり、解りやすく指導致しますので、初心者でも安心して御参加頂けます。材料は主に生徒さんがお持ちの布で作りますが、御希望が有れば用意致します。体験も有りますので、お気軽に御連絡下さい。《地域》
20956	北爪　園子	トロッケンバウムは、ドイツ・オーストリアに古くから伝わる工芸で、木の実とスパイスを使った香りの良いアレンジです。リースやツリーなど、季節に合わせた色やデザインで製作を楽しみます。また季節のお花のアレンジも楽しめます。基本のアレンジ型もマスターできます。《地域》
20969	長瀬　ちひろ	【A】【B】【C】ペーパークイリングという技法を使い、インテリア雑貨などを作ります。その歴史は深く、中世のヨーロッパから伝わる伝統工芸で、細長い紙をくるくる巻いて花などを作る技法です。初心者の方でも2時間程で一つの作品が作れます。15名程度まで対応可。《地域》
21149	今　朗	クレヨンや色鉛筆、切り抜き、粘土など様々な素材を使って創作アートをしていきます。上手下手は関係ない自由な表現を楽しみながら、リフレッシュをしていきます。毎日頑張っている方々の癒しのお手伝いをしています。自由なアートを楽しみませんか？《地域》
まなびID	趣味・実用／アロマテラピー	
20882	井口　由紀	【A】【B】【C】アロマに興味がある方や、これからアロマを使用したいと思っている方にもご参加して頂ける基礎講座です。毎月、季節におすすめの香りをご紹介し、香りを楽しめるクラフト作りをします。毎回1回完結の講座なので、ご都合に合わせてご参加いただけます。《地域》
21096	赤羽　ひかる	アロマクラフト、化粧水、美容オイル、バスソルト、アロマ香水ほか美容に関しての講座 《地域》
21137	藤松　麻衣	世界のトップシェアグレードのエッセンシャルオイルを使用したコスメ、日用品、お料理など日々の生活に役立ちまた健康を守る手段があることを知ってもらう実践してより良い生活を手に入れてもらうそんなお手伝いをさせてもらっています。《地域》
まなびID	趣味・実用／印刷・広報	
20189	沼澤　忍	広告クリエーティブの全般。国内外の広告の違い。広告制作について。広告の歴史。広告と流行。その他広告にまつわる全て。広告企画、コピー発想法。聴覚障害者向けCMの作り方。《地域》
まなびID	趣味・実用／着付け	
20187	塚田　せつ子	着付け等の基本を指導 。着付け…入門、初修、中修、高修、皆修課程。礼法…入門、中修、高修課程。マナー…初級。
20621	箕輪　まき	【A】【B】【C】きものの着かた。細帯のむすび方。おたいこのむすび方、二重大鼓のむすび方、留そで、振りそでの着付もやります。男の人のきつけ全般。はかまもやります。《地域》
20736	杉野原　由美子	着物の着付け、格合わせおよび手入れ方法の指導。《地域》
まなびID	趣味・実用／写真	
21121	駒﨑　順己	一眼レフカメラの基本操作、撮影方法、編集方法、加工方法を、ひとりひとりにアドバイス指導。初めてカメラを触る人から、フォトショップの使い方など、中・上級者まで対応可能。個人指導から、飲食店、ヘアサロン等の広報担当者へも指導します。《地域》
まなびID	趣味・実用／手話	
21116	松原　美佳	【A】【B】【C】加齢にともない耳が遠くなっても手話の指文字を覚えておけば、夫婦の会話もスムーズです。この講座では「3秒ルールのクイズ形式」で遊びながら指文字を覚えていきます。又、童謡唱歌を歌いながら単語の一部を表現する方法も取ります。てよみの会と合同で行います。《地域》
まなびID	趣味・実用／ハーブ	
21107	髙田　紀子	スパイスやハーブの効能とレシピを、日々の食事に活用できるよう実習を交えて指導致します。またフィールドでは、実際に様々な植物を観察しながら、昔からの利用法、現代へのアレンジ、最新研究報告などをお伝えし、植物の素晴らしさを知っていただきたいです。《地域》
まなびID	趣味・実用／パソコン	
20571	久野　昌子	【A】【B】【C】「水彩8」というソフトを使って、パソコンで水彩画を描く指導をしています。ツールやレイヤーの使い方等、デジタル画像の基本や、色彩の基本等を指導し、合わせて、ファイル・フォルダー、保存、画像の添付送信の方法等、パソコン操作のスキルアップのための指導もしています。《地域》
20916	川瀬　正博	パソコン講座の受講者は、中高年者が主体となっている現状をふまえ、いかに楽しく興味を持っていただき継続して受講するかが大きな課題と言える。受講者のレベル、感性を把握し、教材も出来る限り自作して期待にこたえるのが大切と自覚し実施している。《地域》
21114	川瀬　聡	パソコンに関してはWord・Excelを中心に基本的スキル～実践的スキルまで幅広く指導して参ります。受講生のつまずきやすい点を丁寧に説明し対応します。プログラミングに関してはアルゴリズムの習熟と実際のコーディングを通して出来る！喜びを感じる指導をして参ります。《地域》
21146	丸山　真利奈	パソコンやスマホを使った読書会。SNSを利用して読書時間を作りませんか。操作方法教え致します。パソコンが苦手な方、集中して本がよめない方、好きな本を紹介したい方、時間を有意義にすごしたい方。各自好きな本をもちよって集中して読み、感想をシェアする会です。《地域》
まなびID	趣味・実用／服飾・ファッション	
20896	石原　陽子	【A】【B】【C】お裁縫の基礎、ミシンの使い方から、洋服のお仕立て、着物を洋服に、既製服にアレンジを加える。袋もの、小物作り。道具は揃っています。貴女は作りたい物を持参するだけでオンリーワンの作品が作れます。初心者から上級者まで、楽しい雰囲気で手作りを楽しんでみませんか。《地域》
まなびID	趣味・実用／折り紙	
20932	荒川　節子	【A】【B】【C】日本古来の文化、折紙を指導します。初級から折り方の手順を指導。その内容・目的は、捨てない作品を目指す。飾ってみたい、使ってみたい作品に取り組んでいきます。さらに、小さな作品を紙の上に貼り付けて、一枚の絵に仕上げていく工夫をします。オンライン指導開始します。《地域》
まなびID	趣味・実用／その他	

20654	佐々木　公	【A】【B】【C】①「パソコンってなんだ？」と言う方、「この歳で今さらパソコンなど」とお考えの方、「パソコンを使ってみたいけどちんぷんかんぷん」と言う方、いろんな人との触れ合いや交流をさらに広げたいという方大歓迎の超初心者向けパソコン教室です。②ハーモニカ初めての方歓迎 《地域》

まなびID　書道／書道

20045	横山　仁美（聖水）	一般の方を対象とした毛筆、ペン字指導。日常すぐ役立つ、毛筆、ペン字の指導及び毎日書道展等の公募展への出品指導。《地域》
20115	安富　伸竹	【A】仮名と細字（くらしの書）指導。基本から俳句、和歌を指導。細字では特に身近なところから指導。漢字・小品・半切・大作まで。
20207	玉井　佳香	【A】【B】【C】趣味・実用書道・楷書・行書・草書・仮名の基本から趣味へと、創作・古典へとご自分に合ったやり方で易しく、楽しく学びたいと思います。《地域》
20349	伊藤　香泉	書道、漢字（条幅、細字、写）、ペン字、仮名（臨書、百人一首）。準師範・師範が希望がありましたならば、おけいこの場所など紹介しています。《地域》
20661	佐藤　充圭	漢字、かなの書道教室です。解り易い肉筆手本で初心者の方も、自由な雰囲気で学んでいます。日頃、触れる機会も少ない百人一首や奥の細道等題材に料紙で作品を作ったり、団扇、カレンダーに趣味の言葉を入れ、折々にお部屋に飾るのも楽しみです。どうぞお気軽にお問い合せ下さい。
21135	水野　直樹	希望する場所にて出前型の書道講座・ワークショップを提供。伝統的な書道の指導のほか、個性を重んじた楽しいアート的な「書」体験の提供にも積極的に取り組む。一回のみ、または複数回いずれの講座も提供可。書道展等の作品制作補助可。どうぞお気軽にお問合せ願います。《地域》

まなびID　書道／ペン習字

20057	佐々木　ミドリ	硬筆(ペン・筆ペン)は基礎、実用、写経、古典と学べます。毛筆は主にかな書道をやっています。希望者には資格取得をすすめています。《地域》

まなびID　茶道／茶道

20388	富田　千賀子（宗径）	季節の花、季節のお菓子を頂きながら、日本の伝統文化の茶の湯で教養を高めるよう初歩からていねいに指導します。美しい心身を養う芸術的教養としての知識を培う事の出来る茶道を老若男女を問わず御一緒にお勉強をと思われる方募集致します。《地域》
20613	石井　紀子（宗佳）	日本の伝統文化の茶道に少しでもふれてみたい方、健康に良いお抹茶と季節の和菓子をいただきながら茶道の楽しみを1歩ふみ出しませんか？土曜日は立礼式でお稽古してます。年令は問いません。お気軽にお越し下さい。見学可。《地域》
20764	多田　煇典（宗煇）	【A】【B】【C】お勤め帰りや、家事の後のホットした夜に表千家流の茶乃湯を通して、現代の日常生活に通じる伝統文化が、自然と身に付くように指導します。初心者から経験者、男性も大歓迎です。男の茶、女の茶、夫々の違いを活して、共に茶の湯を探求しましょう。（茶乃湯数寄の会・講師）《地域》

まなびID　華道・園芸／華道

20108	斉藤　洋子	【A】いけばな池坊の普及と実技指導。花の見方、楽しみ方をしながら、自由花、生花、立花を指導。実技を主に、歴史も講義。フラワーアレンジメントもしています。入門から段階にあわせて資格を取得できます。《地域》
20593	佐伯　香	【A】【B】初心者は教科書にそって教え、だいたい6～7ヶ月に一回修業証書が取得でき修業証書4つ目で雅号がとれ、それから一年程で師範証が取れます。4つ目の証書をとるまでは花材を与えますがそれ以後は、なるべく自分で花材を選ばせ、花材の取り合せの勉強をしていきます。《地域》

まなびID　華道・園芸／フラワーアレンジ

20583	髙城　裕子	【A】【B】【C】あなたの心を美しくはぐくむ花あしらい。季節の花をより美しく演出する技とセンス、コツを楽しみながら学びます。市場直送の新鮮な花の取り合わせは自慢です。フラワーカラーセラピーはオンラインによる個別対応も可能です。お気軽にお問い合わせご相談ください。《地域》
20627	萩原　生美	毎月1回～2回生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワー、造花等を使って季節に合ったアレンジを作ります。お正月、バレンタインデー、母の日、クリスマス等器も毎回違う物を用意しテーブルコーディネートも提案します。《地域》
21014	齋藤　孝子	【A】基礎から応用までしっかり学べる「生花コース」と造花やプリザーブドフラワーを使って楽しく制作する「お楽しみコース」。お好きなコースを選んでいただき、あなただけの素敵な作品を作りましょう。お一人お一人のペースに合わせ、きめ細かいご指導をさせていただきます。《地域》
21148	荒波　敏江	お花は未経験、難しそうでと思った方も大歓迎。季節を感じるオリジナル作品を作ります。花材は無光触媒、抗菌加工したモデェスティーエアーフラワーを使用。作品をお部屋に飾り、綺麗な空気を感じていただけ、埃もつきにくい利点もあります。笑顔の溢れる講座がモットーです。《地域》

まなびID　料理／料理

21147	渡辺　貴	和食10年有料老人施設で15年以上調理経験した実績を元に80歳以上の高齢者に対し美味しく柔らかく作る調理方法を初心者でも分かりやすく解説します。出汁の取り方から肉や魚の扱い方までお伝えします。これから高齢者介護を始める方や介護施設で働く方は参加をお勧めします。《地域》

まなびID　レクリエーション／レクリエーション

20888	山本　智子	4人1組でテーブルを囲む知的で楽しい戦略的カードゲーム、コントラクトブリッジの指導をいたします。世界中に多くの愛好者がいるといわれ、一度覚えたら一生楽しめるゲームです。入門編から初級の指導が中心です。子供から大人まで、指導可能です。《地域》
21123	駒﨑　由香	【A】【B】【C】司会／進行／MC／ファシリテーターの指導。場の盛り上げ、つなぎ、スムースな進行方法、ブレスト会議のファシリテート法など。聴きやすく、耳心地の良い声の使い方やオンラインでのマイクの使い方なども指導。インタビューや他己紹介方法もお伝えします。《地域》

まなびID　レクリエーション／囲碁・将棋

20981	海老塚　量義	月2回の囲碁の会では、最初の30分位は布石を中心に問題を皆んなで考えて解答していく。その後、対局は各自の持点によって、互先～ハンデキャップ戦になります。（段、級差）又、棋力に応じてアドバイスを行っております。《地域》

まなびID	レクリエーション／マジック	
20628	チャーリー藤	【A】【B】【C】子供会・老人クラブ・学校等の「ミニ手品教室」「マジックショー」でマジックの指導をします。日用品やトランプ等の小ネタを使った物や舞台でみせる大ネタを使った物などご希望に応じたマジックを取りあげます。子供から高齢者までどなたでも可ですが、初心者の方が対象です。《地域》

まなびID	教育／教育	
20871	江川　文英	親と子のための教育カウンセリング。学校や家庭での問題や不登校、学力不振、進路などで悩んでいるこどもたちと親に心理的サポートとアドバイスを致します。「自分らしく自信をもって学び生きていく」ためのヒントを対話を通して見つけていきます。
20975	江崎　のりえ	【A】【B】【C】自ら考えて行動できる人材育成の方法、コーチングの基本を、家庭での親子のやりとりに取り入れて、わかりやすく楽しく学んでいきます。親としての力を高めて、子育てのイライラを軽くしていきましょう。講座は、講義形式やグループでのワークショップで進行します。《地域》
21035	都原　聖	防災・危機管理及び生涯学習に関することなどあらゆる分野に対応できる指導経験があります。また、南極事業にて3回参加していますので、南極観測に関する知識を紹介することができます。《地域》

まなびID	教育／哲学	
21068	福田　喜一郎	哲学者カントの倫理学および宗教論を主要テキストに沿って解説いたします。「善意志」「定言命法」「最高善」「来世」などのキーワードを巡ってその思想の核心に迫ります。登録者の著作:『カントとシュンカタテシス論』『着飾らない辞世の言葉』『カントの宗教論』(独語)etc. 《地域》

まなびID	教育／その他	
20376	小澤　詩絵里	1中国語全般指導致します。初級から応用、ビジネス中国語他。2漢詩の意味を解説し、中国語で詠じ、詩のリズムを楽しめます。3≪論語≫学問の研究、論語の精髄を広めたいです。4二胡の同好者と弾く哀愁の音色を楽しめます。5中華茶文化を深め、中華茶道の育成致します。《地域》
21110	青木　和子	【A】初心者でもスムーズに算盤で計算できるように、基本の指使い「5と10の補数」を覚えながら一人ひとりのペースに合わせて、わかり易く丁寧に指導致します。計算することで脳を活性化させて、集中力、記憶力アップ、物忘れに効果的です。検定受検のサポートや暗算も取り組みます。《地域》
21138	鈴木　滋	貴方も悟りへの道を学びませんか。講師は2020年7月覚醒(悟り)体験し、その道を解説し、広めたいと考えました。生き難さがある方、お金以外の幸福を知りたい方、悟りを理解したい方等皆様にお勧めです。貴方も一緒に「横須賀から悟りの世界を広げる」を志してみませんか。《地域》
21141	かせい　勉	【A】【B】【C】仏教・心理学・自己啓発の本を読み(解説)、心を成長させ幸せに生きる方法を学び実践する。一期は「反応しない練習」(草なぎ龍瞬・著)を使用。瞑想も指導。※宗教団体(組織)とは全く関係なし。《地域》
21145	山口　伸一	コーチング・傾聴・ロジカルシンキング・人生の目的と目標の決め方 《地域》

まなびID	語学／英語	
20151	安田　貢	基礎から上級実用までの英語力向上をめざす。①英語力の維持。②英検受験対策。③英文Eメール作成。人数にかかわらず、又出張も致しますので、気軽にお声をかけてください。御要望を何よりも大切に致します。《地域》
20912	相馬　茂代	【A】【B】【C】通算19年近くに及ぶ米国NYエリアでの生活体験を基に実用的な英語表現方法を指導し身近なトピックから、各々自分の意見を英語で話す訓練をする。同時に毎回英文法の講義と共に各自作成した英作文の添削指導も行ない、「通じればよい」から、正しい英語を書く話す、へと指導する 《地域》
20976	佐藤　明子	【A】【B】【C】2019年4月から「英語で絵本を読む会」というサークルを月2回ペースで開催しています。絵本の原書を使って、音読、単語・文法事項の解説等を通して楽しみながら生きた英語を学ぶサークルです。《地域》
21017	持田　美恵子	欧米の児童文学を原書で読みます。文化的背景やイギリス、アメリカの習慣など異文化理解も意識しながら、パワーポイントで分かり易く説明します。外国の文学に興味のある方におすすめです。《地域》
21069	細野　恂	英語指導。聞くこと(フォニックス)、話すこと、を基本に、生徒の需要に合わせて指導します。小・中学生は在学中英検3級合格目標。高校生は英検2級合格を目標とします。《地域》
21140	石井　宏子	江戸時代の人々の生活や社会のしくみを、英語ではどう表現するのか、平易な英文で学んでいきます。参勤交代、大奥、長屋の暮らし、寺子屋の授業等々、絵や写真といったビジュアル教材を豊富に使って、視覚的にもわかり易く解説。外国人にも説明できる力を養います。《地域》

まなびID	語学／イタリア語	
21071	田中　左千馬	挨拶から始まる日常表現の中からイタリア語の音楽的美しさと、現代ラテン語としてのイタリア語の論理的構成的な特徴を学びます。また単語の語源を探り英語との関連についても学習し、旅行場面を想定した実践的な会話を中心に自力で表現できる基礎を学びます。《地域》

まなびID	語学／スペイン語	
21129	村松　モニカ	浦賀エリアにてスペイン語教室を運営しております。私はメキシコ人でして30年以上日本に住み永住権を有しております。日本語も流暢に話せますのでお気軽にお尋ねください。風光明媚な東京湾行き交う船を眺めながら、最高の環境でスペイン語を学びませんか！《地域》

まなびID	語学／ハングル	
20342	本間　浩	【A】【B】【C】韓国語初級。韓国語初級Ⅰ・Ⅱが十分理解でき、簡単な自由会話ができるよう指導します。《地域》

まなびID	産業・技術／情報	
21073	野口　昌則	《シニア向けスマホ教室》 電話やメールなどの基本的な使い方から人気のあるアプリまで、その方のレベルに合った親切指導を致します。又、オレオレ詐欺や特殊詐欺の手口と対策!!官公庁への申請や緊急時の安否確認、ネットショッピング等生活に密着したスマホの使い方。《地域》

まなびID	産業・技術／技術	
20451	五十嵐　道昭	【A】研究開発に係わる技術の創造と特許についての楽しさ、苦しさ、ひらめき等自身の経験を通して話をし、技術者や技術教育に活かしたい。また、家庭、企業、社会のあらゆる分野で生活のインフラとなっている電気(電気の発生、利用、省エネ、新しい発電方式など)について解説します。《地域》

21144	槌野　浩	長年、産業界へのAI・データ活用推進を行ってきた経験を背景にして、一般の方々にAI(最近話題の生成AIも含め)やデータの活用を身近な事と感じてもらえるような簡単なツールを使った演習や理論の裏付け学習を行い、日常生活の中でAIを使いこなすようになっていただく。《地域》

まなびID　社会／社会

20894	坂本　久枝	【A】【B】本講座は、あなたの自分史を創る講座です。良かったこと、つらかったこと、大変であったことを一緒にふり返り、その要素から、新しい明日をつくるお手伝いをします。すぐにうまくいかないことも、話すことで自分の考えがまとまり、気持ちが軽くなるような講座です。《地域》
21021	中山　昭宏	【A】【B】新聞投稿が掲載されるためのポイントは二つです。まず内容がタイムリーであること。次に、新聞社が書いて欲しいことを書くです。初日、各紙の傾向を投稿欄を読むことなどで分析し、最後に課題を付与します。二日目に提出、最終日に発表します。《地域》
21118	大木　智子	【A】【B】【C】話し方教室（講座）　仕事や日常生活の中で、上手に話せない、自分の想いを伝えられないという方に寄り添った講座です。理論に基づいた話し方の方法を学び、苦手を強みに変え、自信を持てる話し方ができるようになりましょう。《地域》

まなびID　社会／法律

21109	伊藤　哲也	入門的な内容。日常生活の法令全般に対する正確な情報を理解します。弱者をサポートするSDGsの観点から演習を行います。法令は一般市民のものであり、悪いことをして初めて縁ができるものではありません。「身を守る使い方」「知って得する使い方」を講義していきます。《地域》

まなびID　社会／環境

20229	山口　晴幸	生活と環境汚染問題の実態評価指導。①海浜環境汚染（マイクロプラスチック、廃プラスチック汚染など）問題。②水（地下水、湧水、河川など）環境汚染問題。③酸性雨や二酸化炭素の大気汚染問題。④大河川源流環境実態。《地域》
20531	島田　篤夫	【A】【B】【C】1.蚊・蝿・ゴキブリ・ネズミ等の生態及び防除について　2.生活周辺の身近な環境科学 《地域》
21098	渡辺　智子	正しく分別すれば「ごみ」ではなく、「資源」になります。お笑い芸人でごみ清掃員のマシンガンズ滝沢秀一作の幼児向けの参加型紙芝居で分別を楽しく体感する内容です。保育園、幼稚園、小学校、地域イベント等ご相談に応じてご対応可能です。お気軽にお問合せください。《地域》

まなびID　社会／高齢社会

21020	山田　宗夫	【A】【B】【C】高齢者の暮らしとお金に関わる①～⑤のテーマについて、わかり易く指導いたします。①高齢者の主な収入となる年金の制度と将来②長生きする事により必要となるお金の準備③投資(お金に働いてもらう)とそのリスク④相続に関する基礎⑤もしもの事が起こった時の備え 《地域》

まなびID　文学／文学

21120	江崎 夏夜	初心者のための脳トレにもなる音読講座。発声、発音、滑舌の基礎から、人生を豊かにしてくれる名文名句の音読。声に出して読むだけで、心が和らぎ、元気になる。話す事が得意になり、会話力が高まる。脳を活性化させ、のどの筋肉を鍛える。新しいことを始めてみませんか？ 《地域》

まなびID　文学／朗読

21126	駒﨑　由香	【A】【B】【C】朗読指導。滑舌、発声、呼吸、姿勢、表現法の指導。息づかいや「間（ま）」を使い、聴き手の耳を傾けさせるポイントを伝えます。読みだけではない「大人の国語」も学べます。ナレーションやアナウンス技術も伝えます。個々に合わせた指導、個々の個性をいかした指導内容です。《地域》

まなびID　文学／近代文学

21150	田村　嘉勝	大学（日本文学・国語学教育法担当）・県民大学講師等の経験をもとに、日本近代文学作品（川端・井上・太宰等）の読み方を学びつつ、相互に話し合いながら読み深めていきたい。また、国語科教育では学習指導要領に基づいた教材研究の方法・指導法などについても考えてみたい。《地域》

まなびID　創作文学／俳句

20925	秦　孝浩	俳句の初心者から上級者まで能力に応じてホワイトボードを用いて懇切に指導。日本文芸の根底にある詩歌の伝統をふまえ風土・生活・美意識を17音のリズムに投影する楽しさを学ぶ。「座の文芸」「一期一会」を旨とし短期上達を目指す。随時オリジナル教材を配布する。《地域》
20980	半田　訓正	日本は四季のある美しい国です。その中で自然に生まれてきたのが俳句です。俳句を作るようになると自然を見る目が違ってきて、散歩も一層楽しくなります。日本の伝統俳句、虚子の提唱した花鳥諷詠・客観写生の俳句を学び作って行きましょう。《地域》

まなびID　創作文学／その他

21106	田中　直美	＜ノベルセラピー＞セラピストが投げかける10個ほどの質問に直感で答えると、いつの間にか物語が出来上がるワークショップです。字が書ければ子どもも、お母さんと一緒に楽しめます。誰でも、30分ほどで簡単に物語が出来上がります。セラピー的なこと、いやしにつながります。《地域》

まなびID　歴史・郷土文化／歴史・郷土文化

20523	齋藤　秀一	坂本龍馬とおりょう、その関係人物についての話を様々なエピソードを交えて、わかりやすくお話します。横須賀を中心とした幕末の歴史についてもお話しします。中学3年生の時、「竜馬がゆく」を読んで、大の坂本龍馬ファンになった私がこだわりを持って説明 《地域》
20872	盛本　昌広	日本の中世・近世史、古文書。三浦半島・神奈川県、鎌倉・横浜などを対象とした郷土の歴史、中世・近世の古文書の読解。《地域》

まなびID　歴史・郷土文化／日本史

21078	大井　昌靖	明治時代の海軍の平時における活動に興味を持ってもらうことを目的に、明治8年太平洋横断航海、明治11年欧州航海、明治23年トルコ軍艦エルトゥールル号遭難事件、海難救助、日本吹奏楽の始まり軍楽隊など題材として、1回90分、4回にわたって紹介する。《地域》

まなびID　生活／生活

21023	荻原　れい子	【A】【B】【C】オラクルカードを使って天使や妖精たちからの優しいメッセージを受け取ります。毎日が穏やかで楽しく豊かになるレッスンです。基礎～応用まで、誰にでも楽しんで頂けるよう指導いたします。ご興味のある方のご参加をお待ちしています。《地域》

21083	山田　明佳	開運指導がメインになりますが、俗に言う高島暦や九星気学を使いこなし、運勢を読んでいきます。自分で自分の運勢が分かると安心ですね。九星気学に詳しくなり、日々、運気アップしていきましょう。追々、方位術、お水取り、姓名判断、風水、開運メイク、顔相診断もやってゆきます 《地域》
21139	田中　直美	数秘術を使ってその人の得意なこと、ポジティブな側面を見つけ、より生きやすい、その人らしい人生へ進んでいけるよう、いっしょに、なりたい人生の物語をイメージして組みたてることをします。想像力を働かせ夢を叶えるレッスンです。《地域》

まなびID　生活／育児・子育て・しつけ

21077	齊藤　友恵	1歳未満児の親子でご参加いただきます。お母さんが赤ちゃんにベビーマッサージをするときの方法や、子育ての大切なことをお伝えします。ベビーマッサージをすることで、愛着が形成され赤ちゃんは心身ともにより健やかに育ちます。子育てが楽しくなります。その啓発活動です。《地域》
21088	中島　富志子	【A】【B】【C】『わらべうた遊び』は、赤ちゃんから学童まで各年齢に合った遊びが沢山あります。赤ちゃん期には親子を深く結ぶ遊び、幼児～学童期には子ども同士の関わりを深めていく遊びです。『子どもの心と体を育むわらべうた』の楽しさを、親子や子どもたち対象にお伝えしていきます。《地域》

まなびID　生活／住まい・インテリア

21122	駒﨑　由香	【A】【B】【C】スペースを有効活用するインテリアデザイン／車中泊仕様バンライフの車内インテリアデザインをお伝えします。バンライフ歴2年の経験談。格安リメイク術など。《地域》

まなびID　生活／ライフスタイル

20960	石渡　知里	【A】【B】【C】使わないモノ、必要ない家事を今の暮らしから引き算しませんか？整理収納はモノの整理と心の整理を同時に進めていきます。片付けは一生続きます。片付く暮らしに近づくために、今の自分にできることを見つけていきます。オンライン講座・イベントはご相談ください。《地域》
20970	酒井　範子	【A】【B】【C】人生100年時代といわれる今、豊かなセカンドライフを過ごすためには、ライフプランを立て、それを実現するための資金計画が必要です。そして終活についても考えておかなければなりません。豊かなセカンドライフを送るためのアドバイスと情報提供をします。《地域》
21100	中村　眞知子	断捨離®は、捨てることではありません。お片付けでもありません。自分にとって必要なモノを選び抜くことです。この行動を重ねることにより、自分のあるべき姿を取り戻すメソッドです。その具体的な方法をお教えします。《地域》

まなびID　生活／カラーコーディネート

20776	三浦　貴子	【A】【B】【C】パーソナルカラー（似合う色）は決してファッションだけの色ではなく生活全般に活用できる色です。講座では、色の話は最低限にとどめ、似合う色診断と、実習（貼り絵づくり・コーディネート実習他）を中心に充実した内容になるよう心掛けています。資格取得希望者はご相談下さい。《地域》

まなびID　福祉／地域

20913	倉科　頼雄	【A】【B】【C】何かをやれば楽しく、友人もできます。毎日が楽しく張りができる、それが生涯学習です。生き生きした自分、サークル・グループの円滑な活動へのお手伝いをさせて頂きます。《地域》

まなびID　福祉／福祉

21040	藤原　秀博	依存症やひきこもりの回復について、個人のトラウマや共依存症、家族問題などの視点から伝えます。スピリチュアルや仏教思想を取り入れた回復プログラムを用いて講義します。当事者や家族の疑問に応えながら、皆で安心して分かち合える時間を作ります。《地域》
21131	片山　悦子	子育てしにくくて悩んでいる保護者さんの心が、少しでもほぐれ楽になります様に、「なな色ワーク」を通してお伝えします。又、発達障害とは何か？その困り感や生きづらさは、実は皆の中にもあり「認める事」が何よりも大切とワークを通してお伝えします。《地域》

まなびID　福祉／ボランティア

20603	沖　暁美	【A】【B】【C】手作りオモチャの体験と、オモチャを使った遊びの指導。主に身近な材料でオモチャを作り、作ったオモチャや昔子どもたちが使っていたオモチャで遊ぶ体験をしてもらう。《地域》
21022	松原　和弘	【A】【B】【C】日本語の五つの母音のアイウエオを五本の手指で表現します。童話を読みながら『てよみ』で手指の劇を楽しみます。《地域》

まなびID　健康／健康法

20460	石田　聖美	【A】【B】【C】正しい姿勢で歩くことこそ最高の美容法であり健康法です。足のマッサージ、ストレッチでゆがみを改善し、正しく、そして美しい姿勢と歩き方を指導致します。肩こり、腰痛、冷え症の緩和、また、ねこ背、O脚なども改善され、プロポーションもよくなり、太りにくい体になります。《地域》
21061	高澤　裕子	【A】【B】ご一緒に『アンチエイジング体操』しましょう♪年齢を重ねることは自然です。けれど、お体のケア次第で心身を健康に保つ事ができるのです。「健康はお口から始まります！」口腔ケア・唾液腺マッサージ・筋トレ・コグニサイズ等で、楽しく実感しましょう。《地域》
21111	青木　深雪	ドイツ産まれの自然療法をとり入れた、心と身体を元気にするためのお話会や講座を開催しています。お気がるにお問合わせ下さい。全て子連れ参加OKです。《地域》
21127	鳥山　芽衣	お灸を、おうちで。じぶんで。暮らしのなかに。「お灸体験会」では、ひとりでもすぐにはじめていただける　・お灸の正しい使い方　・お灸をすえるポイントの探し方　をご案内します。手軽さを体感して下さい。《地域》
21151	田中　清夏	100歳まで歩ける足作り教室・自分の足を観察してみよう(爪・足裏・足首の可動域チェック)・巻き爪やタコ魚の目はなぜできる？・足の健康を妨げない靴選びとは？適切な足爪の切り方・足指ストレッチをやってみよう。正しい靴の履き方 《地域》

まなびID　健康／食生活

20019	梅澤　育子	栄養指導、病人食、離乳食 。糖尿病食、人工透析食などの病人食や離乳食など、栄養指導。《地域》
20844	新井　和子	【A】【B】【C】「食で身体を守る」私たちの身体は日々食べているものでできています。それだけに食の大切さを感じます。栄養をバランスよく無駄なくが基本、講義または講義と簡単調理でわかりやすくお伝えします。《地域》

まなびID　健康／医療

21065	三上　倖潤充	【A】【B】【C】「血流と自律神経」、「体温」、「免疫力」の関係をお伝えします。「日本人と入浴」、「ハーブ」を使った予防法、その日からすぐに出来る爪もみ等も一緒に実施していきます。お気軽にお問い合せ下さい。《地域》
まなびID	スポーツ／バドミントン	
20105	髙橋　治夫	バドミントン実技指導（基本からゲームまで）。《地域》
まなびID	体操／体操	
20560	越智　保恵	中高年の為に必要な、ストレッチ、筋肉トレーニング、脳トレ、レクダンスなども入れて、楽しく継続出来る様に、しています。《地域》
20637	阿部　涼子	【A】【B】【C】コロナ禍での体操教室の内容は、以前と違ってバランスボールを使った体幹強化エクササイズと、中国由来の気功体操をメインに行っています。《地域》
20815	須藤　孝	【A】【B】【C】「背骨コンディショニング」とは、背骨の歪みを整えることにより、肩こり、腰痛をはじめ関節痛手足のしびれ偏頭痛などの、あらゆる症状の改善緩和を目指していくプログラムです。70％横になって行える体操がメインで高齢者の方でも安全で安心なかつて無い独自の体操を指導します 《地域》
21003	美富　まゆ海	【A】【B】【C】いつでも・どこでも・だれにでも・かんたんにできる体操療法です。呼吸に重点をおいて体操をゆっくりおこないます。身体を緩ませて深い呼吸をしていきますので、よく眠れるようになると評判です！ 《地域》
21038	内藤　やすえ	バランスボールやストレッチゴムを使って正しい姿勢を保つためのストレッチ体操を行います。大人、高齢の方、子どもまで正しい姿勢の重要性、ポイント等お話し、楽しく体を動かします。姿勢が気になる方是非お試し下さい。《地域》
21055	髙橋　久乃	【A】【B】【C】高齢者向けに、生演奏に合わせて身体を動かすリトミックを行います。リズム感や音感を鍛える過程で複数作業(マルチタスキング)にも挑戦します。楽しみながら認知機能(記憶力・想像力・創造力・協調性)や歩行機能(バランス感覚)の維持・向上に効果のあるレッスンを行います。《地域》
21134	桐ケ谷　拓	ストレッチポールを使用し、身体本来の正しい動きを導くピラティスエクササイズです。年齢や症状に合わせたエクササイズもお伝えできるため、どなたでも参加可能です。「予防」をテーマに、いつまでも「やりたいことができる」身体を作っていきましょう！ 《地域》
まなびID	体操／太極拳	
20870	遠藤　珠海	【A】【B】【C】スーパーアンチエイジングと言われる太極拳を生涯の友として仲間と楽しく学べる環境を提供し、内容の濃い指導を致します。年齢・運動神経など関係ありません。ご自身に合った太極拳を楽しんで下さい。気功体操も行います。《地域》
まなびID	体操／気功	
21036	伊藤　孝夫	気功ストレッチと千年以上の歴史をもつ伝統的な気功法「仙人長寿功」と「還童功」を行ないます。全身をゆったり動かす体操のような動作ですので、年齢や体力に応じてどなたでも無理なく行えます。心と身体の健康を保つために気功を始めてみませんか。《地域》
まなびID	体操／ヨガ	
20631	鳥海　その子	【A】【B】【C】ヨーガはカラダをゆっくりと内側から動かします。呼吸を通してココロとカラダの繋がりを感じバランスを調整します。足裏健康法によって更に自然治癒力を高めます。ベビーから成人まで、個人・グループ・企業・教育施設等イベントや講座などのご指導致します。オンラインも可能です 《地域》
20679	田中　順子	【A】【B】【C】レッスンは、どなたでもできる「ほぐし動作」と「簡単なポーズ」で、肩こりや腰痛などの不快感を軽くし、全身の血行を高めていきます。思いついたらすぐにできるものが中心で、一生お使いいただける生活に役立つヨガをお伝えしています。骨盤修正など体のゆがみも整えていきます。
20863	西山　比呂子	【A】【B】【C】①決して無理をせず、ご自身のペースで楽しくヨーガを行います。ヨーガは、深層筋（体の奥の筋肉）を鍛えるので、脂肪燃焼を促します。②生活習慣病や要介護予防として実施できる運動をアドバイスします。普段の生活の中で、少し意識をすることで健康な心と体を手に入れましょう。《地域》
20994	YAYOI	【A】【B】【C】ママとベビーのヨガ。産前よりキレイを目指すベビー参加型のクラスです。生後半年～1歳半までのベビーをお持ちのママさん産後の辛い症状を一緒に緩和、手放しましょう！ヨガ初心者用クラスです。ママお一人参加もOK！月1回です。《地域》
20996	関根　敬子	【A】【B】【C】ヨーガのねらいは第1に体をしなやかにする事です。老化の特徴は体が硬くなることですから、体を柔らかく、しなやかにする事は、若返るということに繋がります。ヨーガは自分で自分の身心を整えていくので、何歳からでも始められます。出張レッスン、単発イベント等はご相談下さい 《地域》
21049	赤羽　正徳	【A】【B】【C】基本のヨガのポーズを行い、心と身体をリフレッシュします。個別の運動はご相談ください。《地域》
21080	新山　みち江	【A】【B】【C】良い姿勢をとり、呼吸に合わせてヨガのポーズをすることで自律神経を調整し心身共にリラックスしていただきたいです。内容は小顔フェイシャルヨガ、肩こり腰痛予防ヨガ、チェアーヨガ等です。安全に快適に楽しくをモットーに、皆さんに合った指導方法を模索する様心がけています。《地域》
21133	AKO	身体をじんわりとほぐし、ちょっぴり筋肉を刺激するポーズも行います。理想とする自分は、もう既に持っていて、引き出してあげるだけです。「心と身体を満たし自分と向き合う」そんな充実した時間にしましょう。《地域》
21143	十枝内　暁子	ハタヨガ、陰ヨガ、チェアヨガ、リストラティブヨガのクラスを指導。ブロックやベルト、椅子などを活用し、初心者から中級者まで対応。アライメントを重視し、伝統的なヨガの教えに基づき、ポーズと呼吸法を組み合わせたクラスを提供。《地域》
まなびID	体操／ストレッチ	
21124	駒﨑　由香	【A】【B】【C】姿勢、歩き方、体幹、呼吸などのトレーニング法やストレッチを指導。姿勢教育アドバイザーとして小学生からシニアまでを対象に指導。フィットネス／エクササイズトレーナー出身。陸上・剣道・空手・バスケ・アルゼンチンタンゴ・太極拳の経験も活かした指導。美姿勢へと導きます。《地域》
まなびID	体操／ピラティス	
21009	ナオ	【A】【B】【C】無理なく体幹をアップさせましょう。体を効率良く楽に動かせるようになります。疲れにくい体、スッキリとした体に。まなびかんでのレッスンは和やかな雰囲気で安心してご参加頂けます。《地域》

ＡＢＣプランとは、『Yokosukaまなび情報』登録講師の方々の技能や知識を地域の皆さまの生涯学習支援に生かしていただくための「講師デビュー」サポート事業です。
【Ａ】Ａ研修会（登録の意義を学ぶ）【Ｂ】デモ講座（企画講座の発表）【Ｃ】デビュー講座（自主企画の実施）

＊この情報の利用に関しては、当事者間(情報登録者と情報利用者)の責任において直接行なうこととし、その交渉・結果などについては、財団は一切責任を負いません。
*個人情報保護の観点から講師の連絡先は掲載していません。財団にお問合せがあった場合のみ公開します。

横須賀市生涯学習センター指定管理者（公財)横須賀市生涯学習財団　Yokosukaまなび情報担当
〒238-0046　横須賀市西逸見町1－38－11　ウエルシティ市民プラザ4F　（時間8:30～20:00、休館日12/29～1/3、ほか年6回）