

02くらし

ジャンル	登録番号	登録内容	講師氏名	生まれ年	性別	居住地域	活動可能な内容	PR、所有資格や経験など	指導可能な時間帯	費用	講座・教室用プログラム	学習内容1	学習内容2	学習内容3	
中高年	C-006	中・高年の健康生きがいがづくり	NPO法人 ときめきライフ埼玉	—	—	—	○講座・講演の各種講師派遣 健康・生きがいがづくり、地域参加、サークル運営・留意点、イベント企画・立案。企業ライフプランセミナー。各種のテーマ等、相談可。 ○体育指導・用具貸与 ニュースポーツ「ディスコン」	健康・生きがいがづくり、地域活動、仲間づくりを中心とした講座、ワークショップ等に講師を派遣。相談可。	随時(1回2時間以内)	講師謝礼: 応相談	中・高年の健康生きがいがづくり	健康生きがいが講座 1. 中高年を取り巻く環境 2. 身体に関する基礎知識 3. 軽体操の実践	企業ライフプランセミナー～退職後のソフトランニング～ 1. 退職前の準備 2. 退職後の地域活動への参加 3. 自分の生きがいが発見	シニアの地域デビュー応援講座 1. 高齢化の現状を把握 2. 生きがいで地域参加 3. グループワーク	
	A-050	中高年の健康、生きがいがづくり	磯 竹栄	昭和14年	男	—	健康・生きがいがづくり、地域参加、サークル運営・その留意点、イベント企画・立案、企業ライフプランセミナー、認知症病棟実習体験から学ぶ。各種のワークショップ。	健康、生きがいがづくり、地域活動と仲間づくりを中心とした講座やセミナー、スポーツ指導について相談可。	随時(1回2時間以内)	講師謝礼: 応相談	中・高年の健康生きがいがづくり	健康セミナー 自らのからだは、自ら守ろう 1. 中高年を取り巻く環境 2. 身体に関する基礎知識 3. 軽体操の実践 社会参加とサークル活動 ①社会参加の現状 ②なぜ社会参加、意義？ ③サークル活動を通しての仲間づくり	企業ライフプランセミナー～退職後のソフトランニング～ 1. 退職前の準備 2. 退職後の地域活動への参加 3. 自分の生きがいが発見 4. ボランティア活動 など	シニアのためのセカンドライフ～生きがいを見つけよう～ 1. 高齢化の現状 2. 生きがいとは 3. 生きがいと地域参加 4. 生きがいの見つけ方 5. グループワーク	
	A-277	中高年の健康、生きがいがづくり支援	三谷 雅昭	昭和16年	男	山口	中高年の健康づくり、生きがいがづくりのアドバイスをお願いします。	健康生きがいがづくりの支援。自分を知って自分を大切にしましょう。	随時	実費: 交通費、資料代、講師謝礼: 無料	健康づくり、生きがいがづくり	中高年と健康 健康づくり、中高年の生きがいが支援			
	A-254	老後の不安に備える方法	森本 剛	昭和47年	男	入間市	老後の不安に備えるための法的支援についてのセミナー スノースポーツ教室主催者のための安全対策セミナー	認知症所沢家族の会代表、(公社)認知症の人と家族の会埼玉支部世話人。	9:00～21:00	実費	老後のための法律意識、スノースポーツの安全対策	老後の不安に備えるための法的支援について。遺言書、見守り契約、財産管理等の委任契約、任意後見契約、尊厳死宣言書などの基礎知識を学ぶ。	認知症になっても安心して暮らせるまちづくり。住み慣れた地域で自分らしく生きていくために。	スノースポーツ指導者のために安全対策。安全確保の基礎知識と損害賠償事例について	
	A-214	ライフプラン、終活とは何か	鈴木 啓三	昭和11年	男	—	65歳以降の生活を考える、終活とは何かなどについての講義	50歳から現在まで、全国をたびたび生涯生活設計教育の仕事をしてきた。	随時(日曜・夜間は除く)	実費: 資料代、講師謝礼: 1回5,000円(1時間) 応相談	ライフプラン	生涯生活設計講座 今なぜライフプランが必要か。	エンディング講座 人生の終末期の過ごし方。		
	C-069	誤嚥性肺炎予防セミナー	ゴックン研究会	—	—	—	誤嚥性肺炎予防セミナー	高齢者の肺炎予防についてのセミナー、各種イベント等の啓蒙活動を積極的に行っています。	火・木曜を除く	講師謝礼	誤嚥性肺炎予防のセルフケア				
福祉・介護	C-057	福祉、介護に関する相談	NPO法人ブーゲンビリア	—	—	—	介護に関するあらゆる相談	1人でも多くの介護されている方の悩みを聞き、応援します。HPあり。	随時	実費: 資料代、講師謝礼: 無料	介護保険について学ぼう	介護保険とは			
遺言・相続	A-233	暮らしの相談 (遺言・相続・成年後見等)	塩月 正高	昭和39年	男	松井	遺言・相続・終活・成年後見などのセミナー開催と相談。行政書士。	ホームページあり。 http://www.tokorozawa.me	10:00～20:00	実費: 資料代300円	遺言・相続	やさしく、わかりやすい相続の話 基本的な考えと具体的な方法について	遺言を作る前に知っておいた方がいい話 遺言の基礎とつくる際に知っておいた方がいい情報	相続を争族にしないために原因と対策 争族～原因と対策～	
	A-263	終活関連セミナー	田中 諭	昭和43年	男	—	相続の基礎知識、遺言の書き方と効能、成年後見制度、民事信託、尊厳死宣言書について等のセミナー	行政書士登録、2級ファイナンシャル・プランニング技能士、宅地建物取引主任者、貸金業務取扱主任者 http://www.ivy-g.com/	随時	実費: 資料代 講師謝礼: 無料	終活セミナー	相続の基礎知識、相続税や贈与税について	遺言書の書き方、効能	成年後見制度についての解説	
	B-193	相続・遺言相談 他	村野 直美	昭和41年	女	富岡	相続・遺言相談、会社設立等相談、NPO法人設立相談		月～金 10:00～17:00 他 応相談	実費: 資料代 講師謝礼: 1回5,000円～ 応相談	遺言の必要性	遺言書の必要性 後で後悔しない為の予備知識(2時間)	エンディングノートを作ろう 一緒にノート作成(2時間)		
	A-258	遺言・相続・経営	牛尾 邦治	昭和30年	男	小手指	1. 遺言作成や相続問題に関するセミナー 2. 中・小規模経営者の事業継承セミナー 3. 中小企業金融円滑化法の出口対策に関するセミナー	1. 経験を生かした実践的セミナーを実施 2. ホームページ http://www.uschio-keiei.jp/	月～金(土・日は応相談) 10:00～21:00	実費: 交通費・資料代1回300円～500円、 講師謝礼: 経営者向けセミナーのみ1回5,400円	中高年向け講座 「事業継承と相続」	遺言作成と相続問題 相続トラブルを回避する遺言作成	金融円滑化法終了と銀行折衝リスク対策と経営改善計画の策定の仕方について	熟年起業の勧め 地域密着と地域デビュー、起業目的、事業計画策定等	
	C-063	相続(成年後見・遺言・相続)セミナー	所沢くらしとビジネスを支援する会	—	—	—	相続に関する正しい知識を知っていただくため、セミナー等の出張講師派遣及び相談会を実施。	行政書士、司法書士、税理士、土地家屋調査士、弁護士等の異業士の任意団体。	月～金(土・日は応相談) 10:00～17:00	実費: 300～500円 講師謝礼: 1回5,000円程度、 応相談	知っておきたい遺言・相続・成年後見について	徳川家に学ぶ正しい相続 史実に基づく正しい相続を学ぶ1時間～、無料	家康に学ぶ正しい遺言 史実に基づく正しい遺言を学ぶ1時間～、無料	徳川家に学ぶ正しい成年後見 史実に基づく正しい成年後見を学ぶ1時間～、無料	

02くらし

ジャンル	登録番号	登録内容	講師氏名	生まれ年	性別	居住地域	活動可能な内容	PR、所有資格や経験など	指導可能な時間帯	費用	講座・教室用プログラム	学習内容1	学習内容2	学習内容3
心理・ カウンセリング	C-014	セルフ・カウンセリング講座	生涯学習セルフ・カウンセリング学会	—	—	—	書くことから始まる一人のできる自己発見法。	講師はカルチャーセンター、教育委員会、自治体等で講座を担当。 HP http://www.self-c.net	随時	実費：交通費、教材費、講師謝礼：応相談	セルフ・カウンセリング体験会	セルフ・カウンセリングを通して自分を知る 講義と実習、1～2時間		
	B-170	カウンセリング	縣 智子	昭和22年	女	富岡	カウンセリング(心理面)	ボランティア(子どもの心の相談)、傾聴ボランティア(老健施設)を行っています。	応相談	実費：交通費、講師謝礼：500円/30分	—			
	A-286	ストレス解消のためのセミナー	鈴木 達也	昭和33年	男	—	ストレス解消のためのセミナー	BTU認定ストレスケア・トレーナー HP:hapitto.info	随時	実費：会場費等 講師謝礼：無料	ストレス(脳疲労)解消セミナー	ストレスを知る。 ストレスとは何かを理解する。	自分のストレスを測定する 身体から自分のストレス指数を測る	解消方法を知る 簡単なストレッチや考え方を学ぶ
	B-027	カラーセラピー	荒岡 真由美	—	女	入間市	カラーセラピーカウンセリング(性格、心理分析、カウンセリング)、メンタルケア、メンタルトレーニング、色彩心理を用いたコミュニケーションup方法	ColorPresents代表 様々な業種、団体様からのご依頼実績豊富です。 http://www.color-presents.com	応相談	実費：(例)教材、アドバンスカラーセラピーカード他(1人500円) 講師謝礼：応相談	心を前向きにし前進できる！ 色の活用術	モチベーションUPメンタルケア方法 色彩心理を活用し、思考力、判断力、決断力、行動力、そしてコミュニケーション力をUPできます。		
	B-210	アンガーマネジメント	宮田 久美子	—	女	—	アンガーマネジメント、入門講座、叱り方入門講座、体験講座	ふし野市、三芳町、東京都内、ホフアディア活動、調布FMラジオ放送など。 日本アンガーマネジメント協会認定、アンガーマネジメントアドバイザー、アンガーマネジメントファンリレーター、アンガーマネジメントコンサルタント、アンガーマネジメント叱り方トレーナー、アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー、アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー	応相談	入門講座:90分3,240円 体験講座:60分1,080円 しかり方入門講座:90分3,240円 8人以上で団体料金(要相談)	アンガーマネジメント	怒りの感情コントロール	上手に叱るための方法を学ぶ 子どもの為の感情コントロール	中高年向けのアンガーマネジメント
健康	B-148	リンパケア	熊谷 美津江	昭和27年	女	—	リンパケアの普及活動	総合病院勤務経験あり。 まどろみ助産院(HPあり) 公民館等での講師経験。	日中	実費：500円/1人 講師謝礼：5,000円～	顔と体のセルフリンパケア	リンパドレナージュ リンパドレナージュの手順を学ぶ 顔50分、身体50分、乳幼児20分		
	C-038	口の健康	所沢市歯科医師会	—	—	—	口についての健康教室、講演会等	歯科医師免許	応相談	無料		高齢者の歯ケア 要介護者へのケア講習	成人の歯ケア 歯周病予防、口の中からの介護予防	子どもの歯ケア 歯の健康、食生活指導、スポーツドリンクの飲み方
	A-187	つぼ健康法	倉本 医鳳 (本名:倉本 嘉昭)	昭和9年	男	松井	つぼ健康法	ツボ手当、家庭医を指導します	木(土・日は 応相談) 14:00～16:00	実費：資料代200円、講師謝礼：1回3,000円	人間のツボで健康に	人体のツボの探し方 ツボ押し棒を使って、肩こり・腰痛の改善法	人体ツボの見分け方	家庭の中のいやし効果
	B-079	表情筋トレーニング (フェイスストレッチング)	荒岡 真由美	—	女	入間市	表情筋トレーニング(フェイスストレッチング)	Color Presents代表、フェイスストレッチングインストラクター、心理カウンセラーの視点からコミュニケーション術もお伝えしています。 http://www.color-presents.com	応相談	実費：あり、講師謝礼： 応相談	心からの笑顔を手に入れる！ 表情筋トレーニング	表情を豊かにする。 表情の重要性、心との関係を理解し、実際に表情筋の動かし方を練習する。		
食・料理	B-104	紅茶セミナー	木原 明美	—	女	—	《紅茶セミナー》 おいしい紅茶の入れ方をマスターして、楽しく味わいましょう！	インテリアコーディネーター 木原テクニカルアカデミー	応相談	実費：交通費、材料費、講師謝礼：1回5,000円～	紅茶セミナー	紅茶の歴史や茶葉の種類など エトセラとおいしい入れ方 紅茶のエトセラを知ってティータイムを楽しみましょう。		

02くらし

ジャンル	登録番号	登録内容	講師氏名	生まれ年	性別	居住地域	活動可能な内容	PR、所有資格や経験など	指導可能な時間帯	費用	講座・教室用プログラム	学習内容1	学習内容2	学習内容3	
住居・インテリア	B-012	インテリアコーディネート	木原 明美	—	女	—	新築・リフォームのインテリアコーディネートアドバイス。お部屋の模様替え。お部屋をセンスアップするテクニック。インテリアコーディネーター資格取得する講座。	インテリアコーディネーター、一級建築士、一級カラーコーディネーター	応相談	実費：材料費、交通費 講師謝礼：1回5,000円～					
	B-198	テーブルコーディネート	木原 明美	—	女	—	ちょっとした色の使い方やインテリア小物でテーブルをすてきにコーディネートしましょう！	インテリアコーディネーター、一級建築士、一級カラーコーディネーター、小原流生け花教授、フラワーアレンジメントインストラクター	土日祝(平日は要相談)	実費：材料費、講師謝礼：1回5,000円～					
	B-026	カラーコーディネート	荒岡 真由美	—	女	入間市	カラーコーディネート(色彩活用術)	ColorPresents代表 http://www.color-presents.com	応相談	実費：あり、講師謝礼：応相談	魅力を引き出す！カラーコーディネート術	外見からの魅力をUPする色の効果を学んでいただき、似合う色の見つけ方を知っていただく。			
	B-165	片づけ、整理、掃除	こまともこ (高麗朋子)	—	女	—	片づけられない、片づけ方が分からない、収納法を試しているが上手くいかない方へ。気持ちがラクになり、片づけの基本が学べるお掃除実習付き講座。誰にでも簡単に、確実に汚れを落とすお掃除の基本を学べる講座。	整理収納アドバイザー2級認定講師 片づけ、掃除、お手伝いの考え方やコツを伝える講座を、小中学校や企業で行っています。苦手な方にも分かりやすくお伝えしています。 http://www.kurasiyasaku.jp/	月～日 10:00～19:00	講師謝礼：1回30分 5,000円～応相談	片付け講座	毎日の暮らしが楽になる片付けのルール 片付けルールを学びます。 (ワーク、講義)	リバウンドなしの整理術 整理の考え方を学びます。 (ワーク、講義)	今日から実践できる掃除の基本 掃除の基本を学び、掃除実習を行います。	
	B-013	パーソナルカラー診断	木原 明美	—	女	—	パーソナルカラー診断。色でお部屋の模様替え。色の持つパワーについて。子どもの色彩感覚を育てましょう。	1級カラーコーディネーター、インテリアコーディネーター、一級建築士	土日祝 (平日は要相談)	実費：材料費、交通費 講師謝礼：1回5,000円～					
	A-296	マンションに関するセミナー	今津 賀昭	昭和17年	男	松井	・セミナー「戦後日本の住宅の変遷と現代の住宅」 ・セミナー「マンション居住者の心構え」 ・セミナー「マンション大規模修繕事業の進め方」 (全身ファッション似顔絵の描き方)	・マンションに上手に住むための智慧を披露します。 ・NPOマンション談話会ウイン・ウイン談話会代表 (全身ファッション似顔絵伝授)	随時	実費：参加者1人あたり 500円(資料代) (似顔絵伝授は無料)	分譲マンションに楽しく住むための基本	マンション基本法を学ぶ 民法・区分所有法の理解(2時間×3回)	コミュニティの一員になる マンション管理適正化指針の理解(2時間×3回)	理事会運営を学ぶ マンション標準管理規約の理解(2時間×3回)	
発声・話し方	A-265	発声・ことばの指導	山岡 育雄	—	男	松井	イメージング発声による自分の声を創る。司会者能力・話す力・朗読・歌い方の指導(初級から指導者まで)	脳を生かした腹式発声法で響く声、明るい声創りの指導30年。	応相談	実費：テキスト代200円 講師謝礼：3,000円/1人 2時間 活動により無償・応相談	脳活・新腹式発声・声とことば鍛錬会	発声は姿勢が大切。声とことばは脳で組み立てる。	発声、発語の仕組み。のど、口腔、葉の使い方	早口ことば、文章を読む、朗読、話し方、司会	
	A-275	話し方	三谷 雅昭	昭和16年	男	山口	話し方を通して、人間関係を深める。	話は聞き手が主役。好ましい態度、明るい表現などを学習。3分スピーチでスピーチを体験します。	随時	実費：応相談	話し方	話し方 基本的な考え方(話し方、聞き方伝授) ロールプレイングで実践指導			
その他	B-201	パーソナルスタイリング	古川 美恵子	昭和21年	女	—	パーソナルスタイリング(5歳若く見せる方法)色、メイク、歩き方、ファッションコーディネート	入間市「まちの先生」、川越よみうりカルチャー等各カルチャースクールで実演実施。HPあり。 http://you-plan.org	随時	実費：300円、講師謝礼：1回2,000円(90分)	5歳若く見せる方法				