

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
01語学	英語で考える英会話	高校生からシニアまでの英会話トレーニング、中学生から大学生までの授業及び試験サポート	応相談	講師謝礼:年齢、内容、レベルによる 80分2000円前後	B246	村山 悦子	プリムローズ	「英語で考えるメソッド」。英国シェフィールド大学修士学位 HP「所沢・新所沢 英語で考える」で検索	英語で考える 英語の試験対策	日本語訳に頼らない会話力をめざす (80分2000円)	リスニング、スピーキング、リーディング、ライティング(80分2000円)	
01語学	日本語指導	外国人への日本語指導 及び 文化活動(書道)	応相談	講師謝礼:応相談	A-264	菅沼 洋	菅沼 洋	JICAシニアボランティア日本語教員として、2年間ブラジル派遣、他海外、国内での指導経験	日本語教室	日本語会話、文化活動	外国籍の小中学生への学習支援	
01語学	英語・イギリス文化・翻訳	・英語(講読と英語作文) ・イギリスの言語とイギリス文化一般	zoomの場合、水曜午前	実費:資料代 (講師謝礼等僅少額)	A-268	金谷 展雄	金谷 展雄	津田塾大学元教授、現在ボランティアとしてzoomを通じて市民に教える。著書「イギリスの不思議と謎」(集英社新書)、訳書「英国の紳士」(晶文社)	イギリスについて	イギリス文化と社会の諸相 「イギリス紳士の光と影」「紅茶の歴史」など受講生の希望に応じて懇談か講演。	翻訳の理論と実践 英語と日本語の共通点と相違点に注意しつつ、演習として実際に翻訳を行う。	
01語学	何歳からでも学べる英語発音	何歳からでも学べる英語のアルファベット発音練習・初歩的な英語等です。一緒に楽しく学習しましょう。	水曜日以外 応相談	1回 1,000円/1時間半 時間については応相談 (準備運動・発声練習を含む)	A-311	小橋 陽一	小橋 陽一	第18回英語レシテーションコンテスト大学一般の部3位(ジャパンタイムズ社主催) Step英検2級面接委員 高等学校・中学校英語教諭	楽しい英語発音入門 (ABCの歌から始めましょう)	英語発音スタート編 アルファベット・子音・母音 単語の発音	英語発音リズム編 英語のリズムと日本語のリズム	通じる英語発音 初歩的な英会話
01語学	英語・フランス語・スペイン語	外国人講師による英会話、フランス語、スペイン語指導とカルチャー紹介	応相談	実費:交通費 講師謝礼:1時間5,000円	C-012	オージー	後藤 アサ	大学・企業・公共施設等でイベント活動、海外での日本語指導やオーストラリアとの交流、ホームステイ受け入れ	—			
02歴史・民俗	江戸五街道のミステリー歴史や民話などのよもやま話	江戸五街道(東海道・中山道・日光・奥州・甲州道)のミステリー 歴史・文化・怪談・民話・伝説などの面白よもやま話	火曜日以外	無料	A-324	山下 敬之	山下 敬之	江戸五街道(東海道・中山道・日光街道・奥州街道・甲州街道)1,700Km完全踏破	江戸五街道のミステリー 東海道五十三次面白よもやま話	面白よもやま話 ・「四谷怪談」の不思議、吉原遊女の順位、清水次郎長の真実	ミステリー(東海道・中山道) ・名作「東海道五十三次」盗作疑惑 ・14代将軍に嫁いだ和官は皆玉	ミステリー(奥州街道・奥の細道) ・芭蕉と幕府の関係性はいかに
02歴史・民俗	ラテンアメリカの政治・経済・社会	「ラテンアメリカの政治・経済・社会の現状と将来」について講演・講義	月～土 10:00～	無料	A-256	工藤 章	工藤 章	中南米ビジネスを40年、中南米駐在を通算22年の経験を活かし大学や団体などで講義・講演を多数実施している。	ラテンアメリカから日本を考える	ラテンアメリカの現状・将来 ラテンアメリカから日本が学ぶことを知る		
04/パソコン	パソコン利用支援	パソコン(office softなど)利用の支援、および視覚障害・発達障害向けのPC利用の支援	応相談	相談内容による	A-003	村島 完治	村島 完治	国立職業リハビリテーションセンター訓練指導員 他	—			
04/パソコン	パソコン指導、ビデオ撮影とパソコン編集	・パソコン操作講習(インターネット・メール・office2021) ・ビデオ撮影・パソコン編集 (AdobePremiere 6/power Director 2021)	第2土曜日、水・木曜日 ／月を除く 9:00～13:00/13:00～17:00可	実費:テキスト代:1団体3,000円 (テキストはメールで送付し受講生が印刷) 講師謝礼:1回5,000円/4時間2単位	A-080	笠原 政男	笠原 政男	1. 市民ビデオカメラマン登録活動中 2. パソコン講習(松井公民館・新所沢公民館)各月1回/計2回担当 3. 生涯学習推進センター IT相談 担当	パソコン教室	パソコン教室 パソコン操作 4時間(2単位)/パソコンテキスト代 3,000円チーム/5,000円		
04/パソコン	インスタグラム講座(SNS講座)	撮影した写真や映像、また読書感想などを発表できるインスタグラムとの付き合い方、またやり方について	平日10時～16時	講師謝礼 1時間1000円程度	A-326	菊野 均	菊野 均	インスタグラム内で、インスタの使い方、新機能を紹介、フォローワ1200名	インスタグラム講座(SNS講座)	撮影した写真や映像、また読書感想などを発表できるインスタグラムとの付き合い方、またやり方について		
06その他	漢文・古文・ことわざ・慣用語等の指導	音読を中心とする漢文・古文講座。漢詩・歴史・思想・文学・随筆・物語等 一般教養を中心とする講座…年齢を表す言葉・ことわざ、物の単位、名数等	月・火・水・金・土の午後 2時間程度	実費:交通費 等 1回2000円 講師謝礼:1回5,000円～	A-316	古茂田 彰男	古茂田 彰男	音読を中心とする参加型講座と教養を中心とする講義式講座。県家庭教育、学習アドバイザー、漢文音読の会代表、県内公民館講座多数実施	漢文・古文・一般常識等	文学講座・漢文入門「孟子を読む」	漢文入門「漢詩を読む」～詩の世界 旅行へようこそ～	ふれあい講座「ことわざ」一般教養
06その他	環境問題全般を考えるセミナー	市民の皆さんと考えるセミナーの実施。特に省エネ推進、創エネ推進、ごみゼロ推進、CSR、SDGs等	要相談	実費:交通費程度	C-076	所沢環境市民の会	上田 マリノ	カーボンニュートラルな暮らしを考え、所沢を拠点に実践する団体。メンバーには環境問題に多くの知見の持ち主を集めています。	カーボンニュートラルな暮らしとは	省エネでカーボンニュートラルな暮らし 電気の仕組みを理解し、どうしたら少ない電力で豊かな生活が出来るか追及します	電気を使うだけでなく作る(発電)にチャレンジ。また、気候変動とカーボンネットゼロについて学びます。ソーラーシェアリングで太陽光発電と農作物で太陽エネルギーを分け合う共生について。	ごみを出さない暮らしとは 生活をする中で必ずでるごみ、ごみは資源を基本の考え方とし、再利用の方法を学びます。
06その他	持続可能な社会貢献のためのクリエイティブボランティア活動	ワークショップやポスター展、作品展などで地方自治体に寄与。広告クリエイターに関する講座など。	平日日中、土日祝応相談	実費::交通費、材料費、謝礼応相談	C-077	ローボノ支援隊	渡辺 紘崇	地方自治体のイベントや社会福祉関係先にて活動中	ハイスクールアカデミア講座 「広告クリエイター」 2時間 PCプロジェクター 計6000円	広告クリエイターの概念 職業としてどう捉えるか 専門分野を語る	広告クリエイターの現況 広告媒体について、作品について語る	広告クリエイターの将来性 自分を活かす 独立性を育む
06その他	電験三種基礎講座	電験三種(理論科目)の直流回路・交流回路を学ぶ	月～水、金、土 応相談 2時間/回 2回/月	実費(資料代、交通費、会場費) 講師謝礼 2000円/回 応相談	A-329	久保田 廣美	久保田 廣美	専門学校・資格の学校講師など 電気主任技術者(第二種)	直流回路	考え方と問題の解き方(2h、資料代100円、持ち物:ルート計算のできる電卓、筆記具)		
その他	司馬遼太郎 作品解説	作家 司馬遼太郎の作品(小説・エッセイ)の解説	応相談	実費:配布資料代(コピー代) 講師謝礼:応相談(1回1万円程度)	A-307	小名 泰裕	小名 泰裕	埼玉県県民活動総合センター市民講師	文学講座 作家・司馬遼太郎の世界	二十二歳の自分への手紙 司馬遼太郎が小説を書くきっかけ 1時間30分～2時間	「竜馬がゆく」の世界 「竜馬がゆく」のあれこれ 1時間30分～2時間	エッセイ・講演録の世界 司馬遼太郎の作品から考える宗教・歴史 1時間30分～2時間
その他	性教育	保護者の方に性教育の大切さを知っていただくとともに、子ども達を性犯罪から守る方法をお伝えします	応相談	500円/人程度	B-230	横道 佳織	横道 佳織	看護師 思春期保険相談士 性教育認定講師	性教育～生命(いのち)の安全教育～	プライベートゾーンについて 子どもにどう伝えていくのかのコツ	子ども自身が性犯罪から身を守る方法(加害者にも被害者にもならないために)	
その他	家庭教育	家庭教育についての講座講演会、電話・出張による子育て相談	水～金 10時～15時	原則無料	C-008	所沢家庭教育研究所	大林 さつき	日本家庭教育学会会員、28年間の活動実績	家庭教育でのお母さんの役割	子どものやる気を育てるには	伸ばせば伸びる子どもの能力	
その他	多様な性(LGBT・SOGIなど)に関する講演会	多様な性(LGBT・SOGIなど)に関する講演会(内容は対象者によってアレンジ可)	要相談	実費:交通費 他 、講師謝礼:1回2万円～	C-074	respectrum	小川 奈津己	2010年より多様な性に関する発信活動に取り組む。これまでに、多様な性をもつ子供、若者を支援。	多様な性(中学生～大人) 多様な性(未就学児～小学生)	多様な性に関する基礎知識 LGBT当事者によるライフストーリーなど 絵本の読み聞かせなど		

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
01こども	子育て講座	子育て講座:寝かしつけ、トイレトレーニング、イヤイヤ期、タイプ別子育て、ベビーマッサージ、イクメンパパ	月～金 9時～17時	1回5,000円	B-234	堀井 裕子	堀井裕子/チャイルド ラポtocoloco	ベビーキッズマッサージ指導者認定、ファミ リサポーター経験(足立区)	1)トイレトレーニング講座 2)タイプ別に子育て講座 3)イヤイヤ期講座	6か月からのトイレトレーニングを始め 方を具体的に伝えます。	生まれ持った気質を知り、子どもの特 徴を捉えることができ、楽しく子育て できるようになります。	1歳半を過ぎに始まるイヤイヤ期 をシーン別に対処法を学ぶ。
01子ども	ベビータッチケア	赤ちゃんの肌への心地よい刺激により、ストレスホルモン 抑制、免疫力アップへつながります。		実費1500円～	B-241	後藤 由布子	後藤 由布子		ベビータッチケア	パパ&ママコース 実際にご自身のお 子さんにマッサージをします(60分)	jeej&ばーばコース 人形を使って マッサージの練習をします(60分)	
02中高年	中高年の健康、生きがいづく り	・健康・生きがいづくり、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 等各種ワークショップ	応相談	講師謝礼:応相談	A-050	磯 竹栄	磯 竹栄	健康、生きがいづくり、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	中・高年の健康生きがいづく 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
02中高年	中・高年の健康生きがいづくり	・講座・講演の各種講師派遣 ・健康・生きがいづくり、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等各種のテーマ相談可 ・体育指 導・用具貸与 ・ニュースポーツ「ディスコン」の指導	応相談	実費、講師謝礼:応相談	C-006	ときめきライフ埼玉	磯 竹栄	健康・生きがいづくり、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	中・高年の健康生きがいづく り	健康生きがい講座 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、生きがいと地域参加 3、グループワーク
03福祉・介護	音楽療法	・ピアノ、リトミック指導 ・音楽療法(デイサービスや高齢者向け住宅など)	月～日曜 午前午後	講師謝礼:1時間6000円～	B-042	小澤 佐智子	小澤 佐智子	財団法人ヤマハ音楽振興会システム講師、 全日本ピアノ指導者協会会員、NPO法人 ミュージックハレット会員、ヘルパー2級	リトミックと音楽を 楽しむ会	リトミックと音楽 色々な楽器にふれて、体を使ったりし て音楽を楽しむ 2時間10,000円		
03福祉・介護	高齢者への健康長寿推進	介護の方法や、認知症と物忘れについて、孤食から共食 にする方法など	水曜、金曜	実費:交通費、コピー代 謝礼:5000円	B-237	海老名 則子	海老名 則子	健康管理士1級	介護の方法	介護の体験談と方法	認知症と年齢による物忘れ	コロナで孤食が当然にあり、それ を共食にする効用
03福祉・介護	福祉、介護に関する相談	福祉、介護に関するあらゆる相談(24時間365日、電話無 料相談)	随時	実費:資料代、交通費 講師謝礼	C-057	特定非営利活動法人ブーゲン ビリア	泉 志津子	24時間365日、電話無料相談をしています。 HPあり	介護保険について学ぼう	介護保険とは		
04遺言・相続	不動産相続	親から相続した不動産をどうしたらいい？ 相続不動産から解放される4つの方法	応相談	無料	A-332	平原 利泰	平原 利泰	不動産ACADEMIA株式会社代表 シニアライフ相談カウンターめーぶる所沢店 代表 宅地建物取引士受験講座主催兼代表講師	不動産	1時間～2時間 持ち物、費用なし		
04遺言・相続	暮らしの相談 (遺言・相続・ 成年後見等)	特定行政書士による遺言・相続・終活・成年後見などのセ ミナー開催と相談	年中無休(要事前予約) 10:00～20:00	実費 応相談	A-233	塩月 正高	塩月 正高	セミナー受講生 延1000名 セミナー後の個別無料相談の開催	遺言・相続・終活・後見 (一般の方向き)	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～
04遺言・相続	遺言・相続・経営	・遺言作成や相続問題に関するセミナー ・中・小規模経 営者の事業継承セミナー ・中小企業金融円滑化法の出口 対策に関するセミナー	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	A-258	牛尾 邦治	牛尾 邦治	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.ushio-keiei.jp/	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	熟年起業の動機 地域密着と地域 デビュー、起業目的、事業計画策 定等
04遺言・相続	終活関連セミナー	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	随時	無料	A-263	田中 諭	田中 諭	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、宅地建物取引士、貸金業務 取扱主任者 http://www.ivy-g.com/	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
04遺言・相続	相続(成年後見・遺言・相続) セミナー	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	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	C-063	所沢くらしとビジネスを支援 する会	牛尾 邦治	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	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
05心理 ・カウンセリング	カラーセラピー	色彩心理を用いたコミュニケーション法、カウンセリング、 コーチング、メンタルケア、メンタルトレーニング	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600円) 講師謝礼:応相談	B-027	荒岡 真由美	荒岡 真由美	癒しの先の「前進」に目を向けたアドバンス カラーセラピー開発者、ColorPresents(アド バンスカラーセラピー本部代表)	心を元気にする「色のチカラ」 でコミュニケーションUP	相手と距離を縮めるコツ1 相手も自分も認めるプラスのコミュニ ケーション術(色彩心理を活用)	相手と距離を縮めるコツ2 価値観の違いを理解して受け入れる コミュニケーション術(色彩心理を活 用)	相手と距離を縮めるコツ3 自分の心を整えるメンタルコント ロール(色彩心理を活用)
05心理 ・カウンセリング	セルフ・カウンセリング 講座	セルフ・カウンセリング講座「書くことから始まる一人で できる自己発見法」	随時	実費:交通費、教材費、講師謝礼:応相談	C-014	一般社団法人生涯学習セル フ・カウンセリング学会	森下 文子	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	セルフ・カウンセリング体験会 講義と実習、1～2時間			
05心理・カウンセリング	こども達の睡眠改善、発達障 害・自己肯定感等の子育てア ドバイス	こども達の睡眠改善方法講座、子育て講座(発達障害・自 己肯定感等)	平日10:00～19:00(土日 は応相談)	講師謝礼:1回5,000円(活動により無償～応相談)	B-227	山田 典子	山田 典子	こども睡眠カウンセラー協会マスター講師、 日本心理学会認定心理士	日本のこども達の睡眠、世界 一悪いって知ってますか？	今の日本のこどもの睡眠の現状と簡 単改善法	こどもの自己肯定感の高め方	発達障害のこどもの理解
05心理・カウンセリング	怒りとの付き合い方	怒りとは？ 気持ちをさがそう、気持ちを表そう	金曜日 16時半～17時 半	1時間500円＋テキスト代 200円(3回通して1冊)	B-236	溝木 京子	溝木 京子	一般社団法人アンガーマネジメント協会キッ ズインストラクター	じょうずに怒りの気持ちを表 そう(3回セット)	怒りの気持ちをさがそう 怒っているときの気持ち、体はどうなっ ている	怒りの気持ちをあらわそう 本当に言いたかったことは	行動を決めよう スイッチを選ぼう
05心理・カウンセリング	3色パステルアートセラピー	3色のパステルで手軽に楽しく絵を描くアートセラピー	応相談	実費:材料費、交通費 講師謝礼:応相談	B-244	原田 みさき	原田 みさき	脳波にも効果があることを実証済。 高齢者施設、精神科デイケア、学童保育 等) 3色パステルアートインストラクター、ヒーリン グアートセラピーインストラクター、日本メン タルヘルス協会基礎心理カウンセラー	心と脳が喜ぶ、3色パステル アート	道具の使い方、基本の描き方 グラデーション・夕焼け空の絵をかい てみる。絵心がなくてもOK 1～1時間半	季節の絵を描く 桜、朝顔、紅葉、Xmas等、季節に応 じたモチーフを描く 1～1時間半	鑑賞会 参加者同志で絵の感想等を話、 コミュニケーションを楽める(居場 所づくり) プログラムの時間、参加者の年齢 等を考慮して実施

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
06健康	つぼ健康法	つぼ健康法	第一、三水曜 (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	A-187	倉本 嘉昭	倉本 医鳳	ツボ手当、家庭医を指導します	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
06健康	表情筋トレーニング(フェイスストレッチング)	表情筋トレーニング(フェイスストレッチング)	応相談	実費:あり、講師謝礼:応相談	B-079	荒岡 真由美	荒岡 真由美	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	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。		
06健康	めん棒セルフケア講座	木のめん棒を使用しての全身のセルフケア運動(めん棒で足裏を刺激し、リンパを流し血流をUP、内臓諸機能の改善を図ります)	月(火・木は応相談) 90分、月1回～	実費:めん棒代350円 講師謝礼:参加費として1回ひとり1,500円	B-224	後藤 由布子	後藤 由布子	めん棒ダイエットインストラクター クリニカルゾーンセラピーマスターコース修了	めん棒セルフケア講座「100歳まで歩ける私」	足裏→足首とめん棒でアプローチ最後に指圧棒で足裏をアプローチ	ふくらはぎをめん棒でアプローチ膝周りをめん棒+指圧棒でアプローチ	全身の中で一番筋肉量の多い太ももにアプローチ
06健康	オーラルフレイユ予防、くちビルディング選手権指導(オーラルフレイユ予防個人競技)、アロマセラピー、健康管理	オーラルフレイユ予防、くちビルディング選手権指導(オーラルフレイユ予防個人競技)、アロマセラピー、健康管理	毎月第3、第4週で応相談	講師謝礼:1回5,000円(応相談) 資料代実費	B-226	関戸 美恵子	関戸 美恵子	高齢者等のオーラルフレイユ(口内から始まる衰え)予防として、食べる・笑う・つどう力を引き出す活動です。健康管理士一般指導・aeaj認定アロマセラピスト・くちビルディング個人競技認定トレーナー・自分の道鑑定士	いきいき健康学習会	オーラルフレイルとはお口の健康、飲み込む力	体内リズムを知ろう 体を一定に保とうとする力	触れ合って免疫力を高めよう 人の免疫システムとハンドトリートメント
06健康	口の健康	口についての健康教室、講演会等	応相談	無料	C-038	社団法人所沢市歯科医師会	下山 賢一郎	歯科医師免許		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
06健康	ハンドセラピー	・ハンドセラピーの体験、地域ふれあい講座 ・ハンドセラピー養成講座	午前10時～午後4時	体験は無料 地域ふれあい講座1回5,000円より(30名まで)	C-071	ハンドセラピー彩・所沢地区	上野 節子	手のぬくもりをとおした癒しのケアで、道具を使わずに着衣の上からできる簡単な方法をお伝えします。心と体のリラクセスが体験できます。英国赤十字社由来です。老人福祉センター等で地域ふれあい講座の講師経験あり	・ハンドセラピーふれあい講座 ・ハンドセラピー養成講座 Aコース(90分) 首と肩のハンドセラピー Bコース(90分) 手と腕のハンドセラピー	基本手技及び実施手順等を説明	実技実習	
06健康	寝たきりにならない体操	寝たきりにならない体操(ペットボトル1分間体操10種)	第2・4、水、14:00～16:00	実費:資料代200円、講師謝礼:1回3,000円	C-073	元気で百歳生きる友の会	倉本 嘉昭	寝たきりにならない体操で元気で百歳!				
07食・料理	魚の卸し方、脂の握り方 他	魚の選び方、イワシやアジのおろし方、寿司の握り方・巻き方	日曜日 午前か午後 2時間程度	魚の購入費と 謝礼2000円程度	A-327	熊井睦男	熊井睦男	調理師免許あり。寿司、天ぷら、うなぎの料理経験あり。	魚のおろし方	魚をさばこう 小学校3年生以上、4～5人まで(付き添いがある場合10人程度)		
07食・料理	紅茶セミナー	《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!	応相談	実費:交通費、材料費、講師謝礼:1回5,000円～	B-104	木原明美	木原明美	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	紅茶セミナー	紅茶の歴史や茶葉の種類などエトセトラとおいしい入れ方 紅茶のエトセトラを知ってティータイムを楽しみましょう。		
07食・料理	手ごねパンづくり	子どもから高齢者までを対象にパン作りの講習ができます。	応相談	材料費、謝礼ともに応相談	B-218	長谷部 由美	長谷部 由美	簡単・楽しいをモットーに初心者でも楽しめるパン作り講習です。 パン生地のコネ、発酵、成形、焼成までの全工程を行います。	簡単! 楽しい! 手ごねパン作りに挑戦	パン生地のコね、発酵、成形、焼成までの全工程を行います。 自分で作ったパンをお持ち帰りできます。 所要時間:1.5～2時間 持ち物:エプロン、タオル、持帰り用袋か容器		
08住居・インテリア	インテリアコーディネート	・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講座	応相談	実費:材料費、交通費 講師謝礼:1回5,000円～	B-012	木原 明美	木原 明美	インテリアコーディネイター、一級建築士、一級カラーコーディネーター				
08住居・インテリア	パーソナルカラー診断	・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。	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～	B-013	木原明美	木原明美	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				
08住居・インテリア	カラーコーディネート	カラーコーディネート(色彩活用術)	応相談	実費:あり、講師謝礼:応相談	B-026	荒岡 真由美	荒岡 真由美	ColorPresents代表 http://www.color-presents.com	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。		
08住居・インテリア	テーブルコーディネート	「テーブルコーディネート」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!	土日祝(平日は要相談)	実費:材料費、講師謝礼:1回5,000円～	B-198	木原明美	木原明美	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				
09発声・話し方	発声・ことばの指導	・「発声・言葉の指導」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)	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	A-265	山岡 育雄	山岡 育雄	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	脳活発声法と言葉	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
10その他	マーケティング・マーケティングリサーチ	自営業者、個人も活用したいマーケティング手法、アンケート手法の紹介	土曜・日曜 午前・午後	実費(資料代)	A-322	梅津 充幸	梅津 充幸	中小企業診断士として、マーケティングの正しい理解、およびアンケートデータ・統計データの使い方を紹介。	アンケート調査って簡単、でもちょっとの工夫で役に立つ	マーケティングとは。初心者でもわかりやすいマーケティング 2h パソコン、実費	アンケートって簡単?	データをうまく活用する方法、公的データを扱います
01書道	書道(全般)	書道全般(実技指導、講座等)の講師	月～土 10:00～20:00 応相談	実費:交通費 1回約1,000円 講師謝礼:1回1人1,500円/約2時間(テキスト代含む) 応相談	A-283	若松 久男	若松 永暁	書家、日本教育書道連盟名誉教授(漢字・仮名)、同公認審査員、東京書道教育会正師範(仮名・漢字仮名交じり)、紅霧書展準同人、現在、地域にて書道教室開催(公民館、施設など)	書の楽しみ、魅力、こころ 一書の教室―	初級から上級、研究科レベル等、ご要望に応じ多彩なプログラムを展開します。		
02華道	華道	華道(身近にあるものを教材とし、四季折々の自然を生かす)	随時	実費あり	B-017	有坂 ミエ子	有坂 ミエ子	華道古流教授(経歴50年)				

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
04茶道	煎茶道	急須使用の茶道	応相談	実費、講師謝礼:お茶 お茶菓子代 500円	B-242	佐藤 美知子	静紫庵	全日本煎茶道連盟会員 煎茶道松風流正師範	煎茶道	急須使用の茶道	茶菓代 500円	
05着付け	着物の着方、着せ方	着物を楽しみたい方から、技術を身に着けたい方まで、フォロー致します。	水・木・土 午前10時～11時半・午後1時半～3時・打ち合わせの上	実費、1回1人1000円、もしくは2人以上グループ1人当たり500円 要相談	B-240	池田 光子	池田 光子	ハクビ京都きもの学院教授免許、京都きもの芸術文化協会上級師範1級、名取り	着物を楽しむ(女性、男性)着方・茶道の着物の着方	女性・自分で着るポイント ゆかた、町着、おしゃれ着等(希望により) 90分 持ち物:着物、肌着、帯、腰ひも等一式(要事前連絡)	男性・自分で着るポイント (盆踊り参加)、ゆかた、町着 他同左	お茶席の着方(出張も可) 他同左 (1～3共一部当日貸し出しできます)
05着付	着物の着付	「着物の着付」着方～着せ方まで、ゆかた、振袖などもOKです。	土日祝	実費:交通費 講師謝礼:1回2,000円	B-078	木原明美	木原明美	ヤマト着物学院着付教授				
05着付	着付・作法・書道	着付(自装・他装)、作法(心のおしゃれ)、書道	応相談	実費:交通費、材料費等がある場合 講師謝礼:無料	B-195	今尾 久子	今尾 久子	学校関係で講師経験多数、公民館での講師経験 着物は所沢市国際交流フォーラムにおいて楽しんでいます。	着付(自装、他装)、作法	まずは自分で着物が着られるように！！ 着物の名称から入っていくのですがご存知の方も多くいらっしゃると思います。 2時間程度	作法(作法澄心) 出会いを大切に！！	
07俳句・川柳	俳句指導	俳句指導	応相談	実費:交通費、教材費 講師謝礼:応相談	A-252	清水 敏男	清水 山彦	上尾市、所沢市その他で俳句講座の経験あり。また、各地で俳句サークルの指導	初心者のための俳句講座	日記俳句のすすめ 初めての俳句体験者を対象に指導 4行程の中で実作経験をします。		
07俳句・川柳	初心者向け俳句	初めての俳句、初心者向け俳句教室	第一、第三(火)午後第一、第四(木)午後	無料	C-066	雨蛙俳句会	鈴木 征子	小学校の学習、夏休み、正月後の全校の選句等。文化団体連合会所属(HP: wbsite">https://akeminakamura359.wixsite.com>wbsite 「雨蛙俳句会」で検索)	はじめての俳句	はじめての俳句 俳句の基礎、つくり方など (1日～4日間、6日間コースなど有)		
01声楽・器楽	ピアノ調律・修理	ピアノ調律、修理、整調のDIY指導 古典調律の知識、実践	応相談	実費(必要工具はご相談ください 事前アドバイス可) 講師謝礼 1時間5000円(応相談)	A-323	小比賀 淳	小比賀 淳	ご自宅の使用していないピアノを自力で復活させませんか。調律、修理方法などを楽しく丁寧に指導します。ご希望により段階的に複数回実施します。	ピアノの調律、修理、整調	調律の基本 狂った音の調律	修理、整調 すべての音を正しく出す	古典調律 古典調律の説明、調律方法
01声楽・器楽	吹奏楽、ホルン	吹奏楽の指導、ホルンによるミニコンサート	土日祝日	無料	A-331	酒井 大輔	酒井 大輔	吹奏楽、ホルンの経験35年以上、学生の吹奏楽部のコーチ、老人ホームや病院等でのコンサートでの経験多数				
01声楽・器楽	歌曲・アリア等コンサート、声楽の指導	・歌曲「オペラ・アリア」等のコンサート(ソプラノリサイタル) ・声楽の指導	日・火・木(11:00～16:00) 他は応相談	実費:交通費(伴奏者が必要な場合は2名分、コピー代等) 講師謝礼:5,000円～応相談	B-040	中沢 章子	中沢 章子	二期会会員、ソロリサイタルの他、オペラコンサートに多数出演 所沢演奏家協会会員として「花水木の咲く街のコンサート」に多数出演	ソプラノリサイタル・声楽レッスン	ピアノなどの伴奏によるコンサート 唱歌、歌曲、オペラアリアなど (1時間半～2時間)	声楽レッスン 呼吸法、発声法、歌唱法 (1時間～2時間)	
01声楽・器楽	端唄・俗曲・三味線	端唄・俗曲・民謡・三味線の演奏及び講習	月・金以外 10:00～16:00 他は応相談	実費:教本、パチ、小物、貸三味線料 講師謝礼 応相談	B-098	新部 育子	藤本 秀禎優	端唄20年小唄20年の経験:持ち唄200曲	端唄・俗曲・民謡・三味線の指導	課題曲の習得 教本の譜を読み唄と三味線を探る 三味線の扱い方、端唄・俗曲・民謡の歴史、課題曲の内容、時代背景、流行した頃の様子、三味線文化を知る 休憩を入れて2時間程度、2,500円他		
01園芸	園芸・盆栽 山野草 ガーデニング	・ガーデニング(園芸、盆栽、山野草の栽培方法) ・植物よもやま話	月～金(土・日・祝日は応相談) 10:00～17:00	実費:教材費等1,500円/1人 講師謝礼:1回5,000円	A-200	山本 百起男	山本 百起男	カルチャーセンター、生涯学習会、公民館等で講座経験あり	小品盆栽またはコケ玉作り	コケ玉の作り方・小品盆栽の作り方 植物に関する講義、教材により実技、植物の育て方についての質問		
02フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント&生け花	「フラワーアレンジメント&生け花」子どもから大人まで楽しめます(クリスマスリース、プチブーケ、造花や生花でつくるオーナメント 他)。	土日祝 (平日は要相談)	実費:材料費、交通費 講師謝礼:1回2,000円～	B-014	木原明美	木原明美	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、所沢市内カルチャースクール・老人ホーム・障害者施設・高校華道部にて講師歴20年				
02フラワーアレンジメント	プリザーブドフラワー	アートフラワー、プリザーブドフラワーのアレンジ(コサージュ、母の日プレゼント、X'masリース、正月飾り等)の製作指導	9:00～17:00	実費:材料費300円～2,000円 講師謝礼:3,000～5,000円 場所、人数により応相談	B-139	山本 雅子	山本 雅子	・JFAA(J.フローラルアーティスト協会)認定講師 百貨店出品販売の経験多	アートフラワー、プリザーブドフラワー講座	正月輪飾り アートフラワー、プリザーブドフラワー、水引き等で製作 (2時間、1,000円)	コサージュ作り アートフラワー、リボンで製作 (2時間、500円)	プリザーブドフラワー母の日アレンジ ギフトケースに入った母の日プレゼント用アレンジ (2時間、1,500円)
02フラワーアレンジメント	フレッシュフラワー・プリザーブドフラワー	生花、プリザーブドフラワー等を使用して、ひとつの作品を作ります。完成作品を飾って楽しみましょう。	応相談	実費:花材費	B-179	前田 恵	前田 恵	公益社団法人日本フラワーデザイナー協会本部講師・視覚試験審査員 https://emifiore.com/	フレッシュフラワー、プリザーブドフラワーを使用して季節を感じましょう	フレッシュフラワー(生花)を使用して季節のアレンジメント作り 楽しみながらの作品作り、生活に彩りを感じられるフラワーデザインを体験。	プリザーブドフラワーを使用してアレンジメント・リース作り 楽しみながらの作品作り、生活に彩りを感じられるフラワーデザインを体験。	
03将棋・囲碁	囲碁の指導と対局	囲碁初心者、中級者への訪問指導と、中級、高級者への訪問対局	月～金曜 午後1時～5時	実費(交通費)、講師謝礼(1時間あたり1000円程度)	A-330	工藤 和男	工藤 和男	囲碁クラブ、基会所での対局、指導(約40年間)、日本棋院5段免状取得	囲碁の指導、対局	囲碁の指導:初級者、中級者への対局、指導(1～3時間)	高級者との対局(1～3時間)	
04絵画	日本画	日本画の基礎的描き方から、出品作まで、実作指導及び関連知識全般	応相談	講師謝礼:1回3,000円/2時間程度	A-199	高田 俊一	高田 俊一	一般社団法人日本画院 入選38回、受賞4回 執行理事(地域推進部長)、埼玉支部長、所沢市美術連盟副会長、日本画部審査員、所沢市文化団体連合会会長、所沢日本画会「れあの樹会」講師	日本画制作の初歩から完成まで	日本画とは 日本画と他の絵画との違い	写生、構図 自然観察、バランス、遠近法 彩色、塗り重ね 岩絵具の使用法 他	仕上げ 強調点、動線、色感の統一
04絵画	絵画全般	色鉛筆・水彩・パステル・油彩など絵画全般(初心者対象に指導)	応相談	実費、講師謝礼:応相談	A-240	松山 俊彦	松山 俊彦	現在、カルチャーセンター及び各地の公民館で指導	美術を体験しよう！	リンゴ・みかんを描く(丸い立体の描き方)	ピンを描く(長い立体と質感を勉強)	ピンとレモンを描く(長い物・丸い物との組み合わせ、構図の勉強)
04絵画	花の色鉛筆画、はがき絵	花の色鉛筆画、絵手紙、はがき絵	応相談	実費:1人200円、交通費 講師謝礼:1回5,000円	B-128	村田 和香	村田 和香	美大(日本画学科)助手として勤務、自宅にて絵画教室指導 卒業後 日展入選 ケニヤにて小学校、中学校 美術指導体験有	はがき絵、絵てがみ	絵手紙へタウマ初心者 はがきサイズ3枚、筆にて色彩 (2時間)		

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
04絵画	パステルシャインアート、名画鑑賞プログラム	・パステルシャインアート講習(2歳ごろ～) ・認知症の方とその家族に向けた名画の鑑賞プログラム	応相談	実費:材料費500円～700円 講師謝礼:1回5,000円	B-211	大谷 こずえ	大谷 こずえ	介護施設や障害者施設で毎月講座を開設。 アートリップ認定アートコンダクター、日本パステルシャインアート協会インストラクター、パステルシャインアートセラピスト	パステルシャインアート、名画の鑑賞プログラム	パステルシャインアートではがき作り パステルを粉にしてコットンで描く世界ー簡単な絵 絵心がなくても描ける	名画を見ながらお話しする会 (認知症者及びその家族)	
05アロマ	ハーブ・アロマテラピー	・ハーブについての講義と実習 ・アロマテラピーについての講義と実習	水 他曜日とは相談	実費:材料費 講師謝礼:1回10,000円	B-005	黒木 宝子	黒木 宝子	ハーブコーディネーター 公民館や家庭教育学級、お店などで講師経験	ハーブやアロマテラピー	アロマテラピー講義と実習(ハーブの ハンドクリーム作り) ハンドクリーム 作り、手浴 他	ハーブティーの効能と体験実習 ハーブティーの講義、試飲、オリジナルハーブティー作り	クリスマスリース ドライフラワーや木の実をつかったリースやアレンジ
05アロマ	ハーブ、アロマテラピー	ハーブとアロマテラピー体験講座(クラフト等)、アロマハンドトリートメント	応相談	実費:500円～ 講師謝礼:3,500円～	B-202	磯野 久仁子	feelemo(フィールエモ)	アロマテラピーアドバイザー・インストラクター、ハーバルセラピスト	ハーブとアロマテラピー	メディカルハーブの講義実習 ハーブティーの試飲、体験講座、ハーブティーブレンド講座、クラフト (1～2時間)	アロマテラピー講義実習 ルームフレッシュナー、クリーム作り、 クリスマスリース作り他 (1～2時間)	アロマハンドトリートメント 自分や身近な人へのハンドマッサージ (1～2時間)
06その他	写真撮影指導	写真撮影の基礎と実践指導	応相談	無料	A-312	福園 公嗣	福園 公嗣	公益社団法人 日本写真家協会会員	写真をはじめよう	撮影の基本習得 実際の現地で撮影 撮影後の振り返り		
06その他	文字デザイン・レタリング	文字デザインの基礎として、様々な文字をフリーハンドで描く方法を教えます。	応相談	実費:デザイン筆、ポスターカラー他・応相談	A-318	山岡 育雄	山岡 育雄	昭和50年～平成3年まで指導、社会人、高校生に一般教室にて指導 小学高学年から大人まで学習可能で文字が上達する。	レタリング教室	手書き文字、ゴシック体 デザイン等をフリーハンドで書く	明朝体	楷書体 他
06その他	カルトナージュ工作	カルトナージュは、厚紙と布を使ったフランスの伝統工芸です。実用的なものを中心に季節を感じる作品も作ることができます。	応相談	材料費500円～ 謝礼500円/1人	B-238	伊澤 美香	伊澤 美香	カット済みの厚紙にボンドで布をはる布小物を作りませんか? 指先の動作で脳の活性化!	90分ができる! 初めてのカルトナージュ	星型のトレイづくり(60分程度)	付箋カバー(60分程度)	お薬手帳カバー(90分程度)
01講話	笑って聞く男女の脳の違い	笑って聞く男女の脳の違い「男はIQ、女は度胸」	10:00～19:00	講師謝礼:10,000円～ 応相談	A-218	北沢 正嗣	あやし家 こいつ	・彩の国いきがい大学 ・笑い療法士 東京、埼玉の高齢者大学、公民館等で講演	1. 健康 2. 笑い 3. 女と男の脳の違い	笑いと健康 元気のもとは笑いから 1～2時間	笑いを探る 話のおかしさ、おもしろさ 1～2時間	男はIQ 女は度胸 脳の違いは原始時代のDNA 1～2時間
01講話	笑って聞ける「健康講座」	笑って聞ける「健康講座」 「笑いと健康」～元気で長生きのコツとツボ～	講師謝礼:10,000円～ 応相談	講師謝礼:10,000円～ 応相談	A-219	北沢正嗣	あやし家 こいつ	・彩の国いきがい大学OB教授 ・笑い療法士 主に東京、埼玉の高齢者大学、公民館等で講演	「笑いと健康」	元気のもとは笑いから		
01講話	笑いの話や笑える話	笑いの話や笑える話、「笑いを探る」	10:00～19:00	講師謝礼:10,000円～ 応相談	A-220	北沢正嗣	あやし家 こいつ	・彩の国いきがい大学OB教授 ・笑い療法士 主に東京、埼玉の高齢者大学、公民館等で講演	笑いを探る	話のおかしさ、おもしろさ		
01講話	所沢の歴史・文化の語り	所沢の歴史・文化等を語る	10:00～17:00 1つの語り部20～30分程度	実費:交通費	C-070	語り部の会	久保田 恵子	生涯学習をすすめる市民会議のところで学 語り部養成講座を終了	所沢の歴史 所沢の文化	三富開拓、旧町 20～30分	はたおり、かいこ、鉄道 20～30分	
02その他	けん玉	けん玉を使った遊び方・健康維持法(フレイル予防)	土曜・日曜 10:00～17:00 zoom可能	講師謝礼:1回5,000円(交通費含む)	A-321	相澤 正人	相澤 正人	【経歴】NHK紅白歌合戦ギネスチャレンジ3 年連続出場、けん玉ワールドカップ4年連続 出場、小学校・児童館・子ども食堂等でのボ ランティア経験多数【資格】日本けん玉協会 2級指導員、健康けん玉指導員、段位四段 ／グローバルけん玉ネットワークけん玉先 生、EXPERT3級	けん玉(遊び方/健康法)	初めてでも簡単にできるけん玉遊び	けん玉を取り入れたフレイル予防	
02その他	ジャグリング指導・実演	・ジャグリングショー ・ジャグリング教室&指導 ・バルーン教室&指導	土・日・祝 (他は応相談)	講師謝礼:応相談	C-024	所沢ジャグリングクラブ	田中 一樹	所沢ジャグリングクラブは日本でも数少ない ジャグリングクラブです。 Https://ichirotwixsite.com/jugfly				
その他	紙芝居	紙芝居(子どもからお年寄りまで楽しめる紙芝居(90作品以上))		講師謝礼: 応相談	A-306	伊藤 博	伊藤 博	https://www.facebook.com/casseroleeditor	紙芝居			
その他	似顔絵	希望される方に似顔絵、スケッチ等教示 ・1人5分～10分で似顔絵を描きます。 ・似顔絵の書き方も教えます。	応相談	実費:画材代	A-308	岡本 和夫	岡本 和夫	・自己流ですが、描き方も教えます。				
その他	紙芝居と歌	紙芝居と歌で楽しむ (保育園、小学校、公民館、老人ホーム、病院等)	応相談	実費:交通費 講師謝礼:1回5,000円	B-129	村田 和香	村田 和香	美大にて助手として勤務 絵画教室指導				
その他	フラダンス	フラダンス・レイメイキング	応相談	フラ1回1,000円 レイメイキングは花材実費+1回2～3H 2,500円	B-232	白石 まゆみ	白石 まゆみ	フラ歴20年 地域ボランティア活動をしてい ます。小学校の母親教室、子どもフラ等。 生花でレイを作ることもします。	フラダンス	基本ステップから 1曲	レイメイキング	
その他	マジック	ステージを中心としたマジックの出前	応相談	実費:交通費(2,000円/回)	C-029	彩の国いきいきマジッククラ ブ	岡本 良平	高齢者施設、自治会、子ども会等年間50回 程度の実績あり				
01講話	ADHDな僕が生きやすくなった訳	講師自身がADHDを持って生きやすくなった経験を通しての講演会、インプロ(即興演劇)で前向きな表現を学ぶ	応相談	講師謝礼	A-333	松岡 峻	松岡 峻	映画監督、役者、海外映画祭受賞歴多数	人生はyes.and ADHDな僕が生きやすくなれた訳	インプロ体験 インプロ(即興演劇)ゲームを通して前 向きな考えを学ぶ 1時間～2時間	啓発映画の上映 当事者視点から生きづらさへの向き 合いテーマの映画 25分	講演会 自身の体験をどう乗り込んでた か、その経緯を語る 30分～1時間

小分類	登録内容(見出し)	活動可能な内容	指導可能な時間帯	費用	登録番号	登録者・団体の名前	代表者/号・芸名等	PR、所有資格や経験など	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
01体操・ヨガ・ピラティス	ヨガとストレッチ	呼吸に合わせたヨガの動きで身体をゆるめる	応相談	講師謝礼:3人まで3000円 1人増ごとに500円	B-245	高橋 詩織	ところ しおり	RYT200全米ヨガアライアンス、IHTA認定ヨガインストラクター2級、1級 HP: mosh.jp/tocoyogashiori/home	心と身体を癒やす ゆるやかヨガ (各1時間、ヨガマット、タオル持参)	疲れやすい肩、首、腰を動かす・呼吸のリズムに合わせて体を動かし疲労軽減	深い呼吸とヨガのポーズで心を穏やかにする ・複式呼吸で深い呼吸を行い心をリラックスへ導く	丁寧に体をゆるめる ・ストレッチのキープを30秒かけて行い縮んだ筋肉をゆるめる
01体操・ヨガ・ピラティス	ピラティス	・骨盤調整ピラティス指導 ・親子ピラティス指導	平日	実費:交通費、講師謝礼:応相談	A-164	上田 宗主	上田 宗主	保健センター、女性セミナー、市民大学講師。初心者から指導者までスキルに合わせたプログラム実施、指導者を多数輩出、親子ピラティス指導10年以上、経験25年以上	肩こり・腰痛解消ピラティス	女性専用プレミアムピラティス 通常エキスパートプログラムの「プレミアムピラティス レベル1,2,3」を特別レッスンとします。	骨格の歪み、肩こり解消 骨格・骨盤の歪み、肩こり・腰痛解消を目指すプログラム	親子のコミュニケーション ふれあいをさらに深める、子連れでするレッスン
01体操・ヨガ・ピラティス	笑いヨガ	・笑いヨガ、芸者姿に扮して唄う、傾聴、リフレクソロジー、ハンドマッサージ	応相談	実費:交通費	B-172	河原 千恵子	所沢 千笑	高齢者施設、自治会、老人会などの集まりに出演、笑いの健康効果とみんなで笑う楽しさを実演。唄は余興として。	笑いヨガ	笑い＝健康、コミュニケーションに欠かせないもの 持ち物:水分 10分	さあみんなで笑いましょう 笑えない人も、笑ったことのない人も、リーダーにおまかせください 30分	生活の中に笑いを取り入れましょう 笑いのある生活を伝授
01体操・ヨガ・ピラティス	ストレッチ体操	ストレッチ体操の指導	月～金 9:00～14:00 土・日応相談	応相談	B-199	松下 ひろ子	松下 ひろ子		ストレッチ体操	首、肩、背中、お尻、脚… 全身をすっきりストレッチ		
01体操・ヨガ・ピラティス	ヒップホップダンス、ロックダンス他	ヒップホップダンス、ロックダンス他の指導	月～金 9:00～14:00 土・日応相談	応相談	B-200	松下 ひろ子	松下 ひろ子		ヒップホップダンス、ロックダンス他	ストレッチ～リズムレッスン～曲に合わせて踊る		
01体操・ヨガ・ピラティス	体の歪みと健康について(講座と体操)	・体の歪みについての講座 ・ゴムバンドを使った体操指導	月～土 9:00～18:00	交通費	B-217	福村 早苗	福村 早苗	管理栄養士・カイロプラクター 幼稚園・小学校・企業・子育て支援サークルでの講座をしています。	歪みを正すと若返る?!	体の歪みについて講義 ゴムバンドを使った体操		
01体操・ヨガ・ピラティス	ヨガ	介護予防/認知症予防のヨガ ・椅子に座ったヨガ・ストレスマネジメントのヨガ	土・日・祝 (他は応相談)	実費:交通費、講師謝礼1回:3000円 多人数の場合応相談	B-231	津留崎 奈律子	津留崎 奈律子	ヨーガ療学会認定ヨーガ療法士	ヨガセラピーで健康促進	高齢者向けの健康維持ヨガ 筋トレを含むロコモ予防	椅子に座って誰でも健康促進ヨガ 座って運動・呼吸法で体スッカリ	ストレスマネジメントのヨガ ストレスをコントロールしたい人向けの筋トレ・呼吸法
02太極拳	楊名時太極拳・八段錦・24式太極拳の指導	・楊名時太極拳、八段錦の指導 ・高齢にもやさしい健康法	火曜日 1時間～1時間30分	1回 団体で1,000円	A-299	小沼 正廣	小沼 正廣	全国組織の日本健康太極拳協会所属、楊名時太極拳の指導者資格所持 参加者は指導員まで資格取得可能	楊名時八段錦 24式太極拳	第一段錦から第8段錦まで	1式から24式の演武の仕方	
02太極拳	伝統太極拳の指導	伝統太極拳の練習を通じて足腰を鍛え、免疫力をあげてコロナに負けない丈夫な体を作ると共に、運動不足を解消し、ストレスを発散して心身の健康増進をはかる。	日曜午後、火～木(時間帯は応相談)	講師謝礼:1か月3,000円(学生は応相談)	A-314	河野 吉人	河野 吉人	陳氏太極拳協会指導員	太極拳とは何か	太極拳の基礎知識を学び簡単な套路(とうろ)「型」を練習する		
03ウォーキング	インターバル速歩の講習と実技指導	インターバル速歩の講習と実技指導(しっかり歩きと、ゆっくり歩きを交互に行い、筋力アップをはかる)	月・木・土・日 時間は応相談	無料	A-328	斉藤 良一	斉藤 良一	指導者はインターバル速歩インストラクター	インターバル速歩健康法	インターバル速歩を学んで健康増進 インターバル速歩の講義と実技		
03ウォーキング	ノルディック・ウォーキング	若い方から高齢者まで効果的に全身運動ができるノルディック・ウォーキングの指導	平日昼間	実費:ボールレンタル料1対(500円～1000円)他 初回室料	B-243	藏藤 美千予	藏藤 美千予	ノルディック・ウォーキング・インストラクター、健康生きがいづくりアドバイザー	ノルディックウォーキングによる全身運動	ノルディックウォーキングによる効果的全身運動		
04その他	卓球指導(硬式、ラージ)	卓球×ポジティブ心理学「卓球でもっと素敵な毎日を♪」より多くの方にラリーや試合を楽しんで頂くための卓球教室	月曜除く 朝～夕方 応相談	実費 講師謝礼:1時間3000円、2時間5000円※1団体、応相談	A-325	山口 雅俊	山口 雅俊	日卓協公認コーチ、部活指導員、メンタル心理カウンセラー、ポジティブ心理学PIR、卓球療法士、2015年度JAM普及功労者アワード功労賞受賞	卓球×ポジティブ心理学 ウェルビーイング卓球教室 「卓球でもっと素敵な毎日を♪」(2時間 ラケット等持参)	初級教室 より多くの方にラリーを楽しんで頂くための卓球教室	脱初級教室 さらに楽しんで頂く為に! 脱初級を目指す方のための卓球教室	中級教室 より多くの方にゲーム(試合)を楽しんで頂くための卓球教室
04その他	フラグフットボール	「フラグフットボール」の初心者の指導から競技ができるまで	時間の制限なく要望に応じます	無料	C-072	埼玉県アメリカンフットボール協会	子田 圭介	気軽に安全にできるスポーツです。詳しくはKCFJA(関東大学アメリカンフットボール連盟)のHPから、埼玉協会、フラグ協会へ	フラグフットボールを楽しもう	体を動かす。ストレッチや走力	ボールを使い、パスを投げる	頭を使うスポーツ 作戦を立てる
その他	ディスコン	・ディスコン体験教室、講習会 ・大会などに際し用具の貸出及び指導者の派遣	何曜日でも 9:00～17:00	実費:用具貸与:1,000円/1セット、講師謝礼:1回1人3,000円 応相談	C-032	所沢市ディスコン協会	磯 竹栄	子どもから高齢者まで誰でもいつでも気軽に楽しめます。 http://www.saitama-discon.jp	ディスコン体験会	ディスコン体験 ディスカンのルールと実技解説・体験 所要時間:2時間 持ち物:経装、体育館シューズ		
01園芸	寄せ植え	ギャザリング技法の指導	応相談	実費:花材、器代、培養土代等	B-239	若山 菜葉	若山菜葉	あおき式ギャザリング認定、ハンギングバスケットマスター、グリーンアドバイザー、ららぽーと・マルイなどでワークショップ、自店でのレッスン、コナズ珈琲植栽	ワンランク上の寄せ植えを作ってみよう	ギャザリングってなに? 作り方や使う道具について 30分～1時間:4000円	実際に作ってみよう ワンユニットの制作 30分～1時間:4000円	