大分類 No	小分類 No	大分類	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
1	1	01教養	01語学	英語で考える英会話	・英会話レッスン ・外国人（女性ただし中学生以上）のホームステイ受け入れ	応相談（平日9時～21時）	場合によって無料でも可 マンツーマン英会話　講師謝礼：80分2,000円前後	B246	村山　悦子	村山悦子（英語個別指導室プリムローズ）	「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）	
1	1	01教養	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を通して市民に教える。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。	
1	1	01教養	01語学	何歳からでも学べる英語発音	英会話を含む英語音声の基礎作りの教室 通じる英語発音の仕方	火・金以外のいつでも可	講師謝礼：500円/1時間 （準備運動・発声練習含む）	A-311	小橋 陽一	小橋 陽一	ELEC（全国の英語の先生方の研修組織）元オーラル・コミュニケーション部長、英語発音発表全国大会3位	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
1	2	01教養	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代将軍に嫁いだ和宮は替玉	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
1	2	01教養	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		
1	4	01教養	04パソコン	AI・インスタグラム	AIについて、インスタグラムのフォローアップについて	土日以外	実費：食事代程度	A-326	菊野　均	菊野　均	AIについてやインスタグラムの運用についてわかりやすく解説	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		
1	6	01教養	06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
1	6	01教養	06その他	漢文・古文・ことわざ・慣用句等の指導	「やさしい論語」「親子論語教室」（小学生）・漢詩・史記他「枕草子」「徒然草」「奥の細道」を読む	要相談 午後2時間希望	実費：交通費 講師謝礼：1回10,000円/2時間 講師謝礼：1回5,000円～	A-316	古茂田 彰男	古茂田 彰男	さいたま市シニアユニバーシティ講師「論語」、上尾公民館にて「枕草子」「徒然草」講師・その他県内公民館等で参加型講座実施	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」
1	6	01教養	06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）	
1	6	01教養	06その他	家庭教育	家庭教育でのお母さんの役割　1.学習内容　子供のやる気を育てるには　2.子どものほめ方・叱り方　3.中高生の心理とふれあい方	電話相談日：毎月8回10時から12時（要問合せ）	電話相談：無料　　講師謝礼：応相談	C-008	所沢家庭教育研究所	大林　さつき	37年間の活動実績（学校、地域での講演活動）	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	
1	6	01教養	06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	UGONO	小川　奈津己（リスペクトラム）	https://ugono.jp	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ヒストリーなど 絵本の読み聞かせなど		
1	5	01教養	06その他	環境問題全般を考えるセミナー	環境問題全般を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	無料	C-076	所沢環境市民の会	上田 マリノ	私たち所沢環境市民の会は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です。メンバーには観光問題に多くの地知見の持主を集めております。 Https://tokorozawa-eco.studio.site/	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。
6	2	01教養	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	子ども向けクリエイティブワークショップ/広報紙ワークショップ/「クリエイティブで社会貢献・展示・講演/クリエイター養成講座/ものづくり教室（相談コーナー）開設/子どもマガジン創刊/子どもカレンダー制作など	火・木・土/午後3時～5時（オンライン可 info@low-bono.org）	無料	C-077	ローボノ支援隊	渡辺　紘崇	・公益財団法人日本広告制作協会事務理事在任中、東日本大震災に遭遇し被災地大槌町へのクリボラ活動開始、地元の小学生と一緒になって復興支援のカレンダーを発刊、全国展開で活動しその売上金を寄付する。今もなおこの活動は継続している。 Http://www.low-bono.org	ハイスクールアカデミア講座「広告クリエーター」 2時間　PCプロジェクター　計6000円	広告クリエーターの概念 職業としてどう捉えるか 専門分野を識る	広告クリエーターの現況 広告媒体について、作品について語る	広告クリエーターの将来性 自分を活かす 独立性を育む
1	6	01教養	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	木曜日を除く平日 時間は応相談 2.5時間/回　4回/月	実費：資料代、交通費、会場費 講師謝礼：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）		
1	6	01教養	06その他	音響操作	各種イベントの音響操作及び補助	都合が合えば特に制限なし	無料	A-337	中村　勇二	中村　勇二	TV番組の音声技術、イベントの音響（PA）	音響全般	基本的な知識、機器の操作及び補助		
1	6	01教養	06その他	建築相談	建築士（一級）より建物の監理	火、水、木（10時～15時）	応相談	A-338	千田　実	千田　実	建築基準適合判定資格者、一級建築士				
1	6	01教養	06その他	子育て講座	就学前、小学校、中学校、各期の子どもの心への向きあい方、参加型講座	応相談	実費：交通費 講師謝礼：応相談	B-256	福森　厚子	福森　厚子	埼玉県家庭教育アドバイザー、埼玉県家庭学習アドバイザー、NPO日本教育カウンセラー協会、初級教育カウンセラー、PHRSヘルスケアカウンセラー、小中学校家庭教育学級や公民館事業などで活躍	子供の健やかな成長のために	子どものやる気を育てる 就学前に子ども生活、社会性、興味など大切にしたいこと 所要時間：45分	家庭でのデジタルメディアとの付き合い方 デジタルメディアを通して子どもへの向き合い方 所要時間：50分	イライラしない子育て 子どもへのサポート方法 所要時間：50分
2	1	02くらし	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/チャイルドラボtocotoco	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。
2	1	02くらし	01こども	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。 公民館、児童館、幼稚園etc　主張講座可	月、火、木（60分）	実費2000円～/1時間	B-241	後藤　由布子	後藤　由布子	皮膚への刺激は脳への刺激 ハッピーホルモンが溢れだすベビータッチケア Instagram：@menbou.corocoro-salon.citta	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）	じーじ＆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）	

2	2	02くらし	02中高年	健康生きがい作りについてのアドバイス	「老後を楽しく暮らす」講演・講座	毎月第2火曜、水曜以外の終日	講師謝礼：1回5,000円～	A-334	来生　陸夫	来生　陸夫	居心地よく暮らす魔法の言葉・毎日を楽しく暮らす いきいき埼玉特任講師、健康生きがいづくりアドバイザー	居心地よく暮らす7つの魔法のことば 5分毎に笑わせながら役立つ話の	平和な家庭生活 無用なトラブルを避ける方法 2時間以内	平和な社会生活 誰とでも新しく付き合う方法 2時間以内	フレイル予防の為の暮らし方 2時間程度
2	2	02くらし	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	C-006	NPO法人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
2	3	02くらし	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法人ミュージックパレット会員、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		
2	3	02くらし	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
2	3	02くらし	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		
2	3	02くらし	03福祉・介護	介護を迎える世代の為の夫婦学	末期がんの夫を家で最期まで看取った体験と、夫婦のあり方について語ります	月曜、木曜日を除く 主に午後	実費：交通費（自転車で行かれる範囲は無料）	B-255	河原　千恵子	河原　千恵子	熟年離婚、家庭内別居が増えている昨今。人手不足や価格高騰で在宅介護が当たり前に。訪問医療や介護の体験談と残念な夫婦で終わった体験から、夫婦のあり方について話をします。	末期がんの夫を家で最期まで看取った体験と、夫婦のあり方	悪性のがん告知を受けた夫の反応と15年の闘病生活 1驚き、2抵抗（妻にあたる）、3模索、4受容という経過を辿る 所要時間：10分 持ち物：不要	車いす生活となり、看取られるまでの1年間 訪問医療を受け、麻薬系の痛み止めの生活と24時間の介護 所要時間：10分	主人をおくって思うこと 「頼むね」「ありがとう」などの声かけは介護人の大変さを救います。結婚から最後までこの言葉をかけられたことのない生活をとても寂しいものと思っています。この体験を元にお話しします。 所要時間：20分
2	4	02くらし	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		
2	4	02くらし	04遺言・相続	高齢者を対象としたセミナー講師	高齢者を対象としたセミナー講師	すべて可能	実費：2時間程度、1人500円　教材費：1人500円	A-335	三浦　俊雄	三浦　俊雄	https://miurahoumu.jimdofree.com さかど市民塾「遺言はこう書きます」 わかば大学塾「配偶者とあなたを救う死後事務委任」それぞれ坂戸市と鶴ヶ島市で毎年実施	老後ひとり難民にならない生き方～配偶者とあなたを救う死後事務委任～	テーマ：老後ひとり難民とは・死後事務委任とは 内容：高齢者のリスクとは何か・対応策は何か 所要時間：2時間程度 費用：セミナー1人500円 教材費1人500円		
2	4	02くらし	04遺言・相続	暮らしの相談 （遺言・相続・成年後見等）	特定行政書士としての遺言・相続・終活・成年後見の相談	年中無休(要事前予約) 10:00～20:00	初回60分無料相談 セミナー講師謝礼1万円/1時間	A-233	塩月 正高	塩月 正高	行政書士会所沢支部認定相談員等各役職就任 セミナー受講生　延べ1000名以上	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～
2	4	02くらし	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
2	5	02くらし	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)
2	5	02くらし	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・カウンセリングの講座 メンタルケアーコミュニケーション力講座	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	セリフ・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		
2	5	02くらし	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
2	5	02くらし	05心理 ・カウンセリング	認知症予防・カウンセリング	認知症予防講話＆ものづくり認知機能プログラム（テココロキット）を使用した認知症予防	平日（9：00～17：00） 土日（要相談）	実費（脳の元気度チェック検査代：希望者） 講師謝礼（1,000円～/1時間）	B253	小塚　陽子	小塚　陽子	日本栄養睡眠協会（認知症予防カウンセラー）・ものづくりあかんバニスト 脳の元気度チェック（PAPLICA）検査者認定証 AMED／文科省実証研究事業講師としてた市区町村で活動しています。	脳活をしながら認知症予防	刺し子とリボンのブローチ（2個作成） 認知症講話＆刺し子とリボンのブローチ作り。 所要時間：2時間 持ち物：筆記用具 費用：材料費2,200円	つまみ細工 認知症講話＆うさぎのつまみ細工（2体）作ります。 3月にはお雛様として飾っていただけます。お子さんやお孫さんへのプレゼントにも喜ばれます。 所要時間：2時間 持ち物：筆記用具 費用：材料費2,420円	マクラメ　リストストラップ 認知症講話＆スマホホルダーやミニバック・キーホルダーなどにも使えるとても手触りの良い紐で作ります。 所要時間：1時間半 持ち物：筆記用具 費用：材料費1,100円
2	6	02くらし	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。		
2	6	02くらし	06健康	めん棒セルフケア講座	木のめん棒を使用したセルフケア体操（めん棒で足裏を刺激し、血流・リンパの流れをUP、内臓諸機能も活性化）各公民館、デイサービス、PTAなど出張講座可	月・火・木（90分）	実費：めん棒代110円 講師謝礼：参加費として1回ひとり1,500円/90分	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 Instagram：menbou.corocoro-salon.citta	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
2	6	02くらし	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
2	6	02くらし	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	長竹　美智子	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。心と体のリラックスが体験できます。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	

2	7	02くらし	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。		
2	7	02くらし	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。 パン生地のこね、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	パン生地のこね、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		
2	8	02くらし	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				
2	8	02くらし	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				
2	8	02くらし	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。		
2	8	02くらし	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				
2	10	02くらし	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
3	1	03日本文化	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　永眺	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 ―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。		
3	2	03日本文化	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）	応相談	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）				
3	4	03日本文化	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	
3	5	03日本文化	05着付	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）
3	5	03日本文化	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、留袖なども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				
3	5	03日本文化	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！！	
3	7	03日本文化	07俳句・川柳	俳句指導	初心者のための俳句講座	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	ブログ「日記俳句を楽しむ会」・各地での俳句講座・俳句サークルの指導・俳人協会会員	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。		
4	1	04音楽	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、音楽健康指導士準2級				
4	1	04音楽	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）	
4	1	04音楽	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、バチ、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		
4	1	04音楽	01声楽・器楽	オカリナ	オカリナの指導、オカリナのミニコンサート	応相談	実費：交通費（コンサートの時は2名分）、コピー代等 講師謝礼：応相談　　1人500円	B254	西田　尚美	西田　尚美	所沢はトトロの故郷です。トトロが吹いている楽器、オカリナの音色に癒されてみませんか？青少年音楽日本連合、俊友会、飯野知彦氏に師事。「西田尚美のオカリナ動物園」で検索。 グループ指導推奨	はじめてのオカリナ教室	オカリナ体験 所要時間：60分 持ち物：オカリナ 費用：1人500円		
5	1	05趣味・カルチャー	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		

5	1	06趣味・カルチャー	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　菜菜	若山菜菜	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、らくらぼーと・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	
5	2	05趣味・カルチャー	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				
5	2	05趣味・カルチャー	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楽しみましょう	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。	
5	4	05趣味・カルチャー	04絵画	日本画	日本画の基礎的描き方から、展覧会出品作まで、全般指導	応相談	講師謝礼：1回3,000円/2時間程度	A-199	髙田 俊一	髙田 俊一	日本画の経験は63年 一般社団法人　日本画院　理事・審査員	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
5	4	05趣味・カルチャー	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）	ビンを描く（長い立体と質感を勉強）	ビンとレモンを描く（長い物・丸い物との組み合わせ、構図の勉強）
5	4	05趣味・カルチャー	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	絵手紙ヘタウマ初心者 はがきサイズ3枚、筆にて色彩 （2時間）		
5	4	05趣味・カルチャー	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一簡単な絵 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）	
5	4	05趣味・カルチャー	04絵画	3色パステルアートセラピー	赤青黄の3色だけでパステルで手軽に楽しく絵を描くアートセラピー レクリエーションとしても、アートセラピーとしても行えます。	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	絵のレシピがあるので、初めてでも絵の苦手な人でもOK。 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	3色で描く心の癒し　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・タ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
5	4	05趣味・カルチャー	04絵画	イラスト、民謡などの講師や、地域クラブの指導	まんがイラスト講師、地域クラブ指導員、民謡歌唱、民謡レクリエーション、盆踊り指導	土日祝、平日午後5時半以降	実費:、謝礼：一人につき500円※応相談	B-249	大石　弘子	大石　弘子	新潟市市内8区で放課後の地域クラブ活動実施。民謡レク芸人として地域のイベントや福祉施設でも活動中	まんが・イラストを楽しむクラブ活動	自己紹介シートの記入 自己紹介を通して好きな漫画やアニメ、将来の夢などを共有し、クラブの仲間と交流 30分、筆記用具持参	黒板やホワイトボードに描いてみるまずは楽しんで絵を描くことを実践 30分	各自で好きなキャラクターを描いてみよう 好きな漫画の模写を通して、キャラクター絵のコツを掴む練習
5	4	05趣味・カルチャー	04絵画	クラブ活動運営代行・講師派遣	まんが・イラストを楽しむクラブ活動	土日祝、平日午後5時半以降	実費:、謝礼：一人につき500円※応相談	C-078	所沢まんがイラストクラブ	大石　弘子	新潟市で「新潟まんがイラストクラブ」運営、市内8区で放課後の地域クラブ活動実施。美術部の後任講員、「適応指導教室」での授業を担当	まんが・イラストを楽しむクラブ活動	自己紹介シートの記入 自己紹介を通して好きな漫画やアニメ、将来の夢などを共有し、クラブの仲間と交流 30分、筆記用具持参	黒板やホワイトボードに描いてみるまずは楽しんで絵を描くことを実践 30分	各自で好きなキャラクターを描いてみよう 好きな漫画の模写を通して、キャラクター絵のコツを掴む練習
5	5	05趣味・カルチャー	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 他曜日は応相談	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
5	5	05趣味・カルチャー	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(休止中)	応相談	実費：1,000円～　講師謝礼：5,000円/1時間	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、アロマハンドセラピスト	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）
5	6	05趣味・カルチャー	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 撮影後の振返り		
5	6	05趣味・カルチャー	06その他	写真でバードウォッチング	日本の野鳥の写真を見ながら自然の大切さを感じることができます。	平日	無料	A-336	加藤　仁	加藤　仁	日本の野鳥の写真を見ながら自然の大切さを感じる時間を…	写真でバードウォッチング	木の実と野鳥 樹木の実に来る小鳥たちについて 所要時間：60分～90分	田んぼの鳥・鴨 休耕田い飛来する鳥の話 所要時間：60分～90分	小学校国語の教科書の野鳥 小学校の1年生から6年生の国語の教科書に掲載の鳥のこと 所要時間：60分～90分
5	6	05趣味・カルチャー	06その他	紙袋や包装紙を使った 縫わないポーチづくり指導	お気に入りの紙袋や包装紙などで縫わないポーチをワークショップで教えます。	土・日	1人2,000円（材料費込み）	B250	岡南　美津子	アップサイクルプランナー®ありゅ	アップサイクルとは、捨てられてしまうものに手を加えて価値を高めることです。 捨てられないショップ袋などを使って世界に一つだけのオリジナルポーチを作ってみませんか。	アップサイクルでお気に入りの紙を世界にひとつだけのオリジナルポーチにしましょう♪ 1時間～／持ち物なし	アップサイクルとは、捨てられてしまうものに手を加えて価値を高めること。 針も糸も使わず紙でポーチを作ります。チャックもあり・なし・カードケースやノートなども作れます。		
5	6	05趣味・カルチャー	06その他	カルトナージュや縫わない着物リメイクバックづくり指導	①カルトナージュ ②縫わない着物リメイクバック	平日（9：00～17：00） 土日（要相談）	実費（脳の元気度チェック検査代：希望者） 講師謝礼（1,000円～/1時間）	B251	小塚　陽子	小塚　陽子	①カルトナージュ体験。好きな布で世界に一つだけの小物づくり。完成した作品でお部屋を癒し空間に変えませんか？ ②時を重ねた着物を新たな形に。針も糸も使わず世界にひとつだけのバックを作ります。	①カルトナージュ ②縫わない着物リメイクバック	ネームホルダー（保護者ケース） 学校行事や仕事でも使えるネームホルダーを作ります。 所要時間：1時間半 持ち物：筆記用具 費用：講座代1,500円	アクセサリーボックス お気に入りの布で大切なアクセサリーを仕舞うアクセサリーボックスを作ります。 所要時間：2時間 持ち物：筆記用具 費用：講座代2,500円	縫わない着物リメイクスマホケース 着物地を使って毎日持ち歩きできるスマホケースを作ります。 所要時間：1時間 持ち物：筆記用具 費用：講座代3,300円
6	1	06レク	01講話	所沢の歴史・文化の語り	所沢の歴史・文化等を語る	10:00～18:00 1人語り時間30分～1時間程度	実費：交通費1,000円/1人	C-070	語り部の会	久保田 恵子	生涯学習をすすめる所沢市民会議主催の語り部養成講座ところ学を修了	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	
6	1	06レクリエーション	01講話	ADHDな僕が生きやすくなれた訳	講師自身がADHDを持って生きやすくなれ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

6	1	06レクリエーション	01講話	栄養（アレルギー等）・睡眠（認知症・子どもの睡眠等）に関する講話	①栄養・睡眠に関する講話（認知症予防・更年期ケア・生活習慣病予防・花粉症などのアレルギー対策・美肌＆アンチエージング・妊活・うつ病・発達障害・不眠など） ②子どもの睡眠についての講話（不登校・発達障害・学力などの関係）	平日（9：00～17：00） 土日（要相談）	実費（脳の元気度チェック検査代：希望者） 講師謝礼（1,000円～/1時間）	B252	小塚　陽子	小塚　陽子	・日本栄養睡眠協会（認知症予防カウンセラー・栄養睡眠カウンセラー）	①栄養と睡眠で整える認知症予防講座 ②親子で整える睡眠習慣と生活リズム講座 ③子どもの発達を支える栄養と生活習慣講座	栄養と睡眠を軸に、日常生活の中でできる認知症予防の実践方法を学ぶ ・認知症の基礎知識 ・脳の健康×栄養の関係 ・生活習慣の整え方 ・希望者に脳の体力チェックまたは、脳の元気度チェック実施可能（資格あり） 所要時間：1時間 持ち物：筆記用具 費用：講座代2,000円 検査代（別途）：希望者	親子で取り組める睡眠方法と生活リズムの整え方を学ぶ ・睡眠の基本 ・子どもと大人の睡眠の違い ・生活リズムを整えるポイント ・家庭でできる具体的な改善方法 所要時間：1時間 持ち物：筆記用具 費用：講座代2,000円	子どもの健やかな発達を支えるための栄養と生活習慣について学ぶ ・子どもの発達と栄養の関係 ・集中力や感情に影響する栄養の基礎知識 ・食生活の乱れが与える影響 ・日常で取り入れやすい食事の工夫 ・生活習慣（睡眠・運動）との関係と整え方 所要時間：1時間 持ち物：筆記用具 費用：講座代2,000円
6	2	06レク	02その他	紙芝居	子ども＆高齢者向け紙芝居活動	曜日は応相談 午前10時～午後4時希望	講師謝礼：応相談	A-306	伊藤 博	伊藤 博	2016年より高齢者＆子ども向け紙芝居活動。2026年10月富岡まちづくりセンターにて紙芝居教室の講師を担当	紙芝居			
6	2	06レク	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	
6	2	06レク	02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				
6	2	06レク	02その他	ジャグリング指導・実演	ジャグリング指導	応相談	講師謝礼：20,000円/1時間～	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://ichirot.wixsite.com/jugfly				
6	2	06レク	02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				
6	2	06レク	02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	
6	2	06レク	02その他	フラダンス	ハワイ文化体験（フラダンスなど） 子ども施設訪問型	応相談	訪問型無料	B-257	野島　智子	野島　智子	Instagram：@'alohi.tokorozawa　HP：hoomakahoopili.com　松井 まちづくりセンターで大人クラスの事業経験あり	訪問型フラダンス体験	ハワイ語 発音、発声、数かぞえ歌、色の歌、休の歌　所 要時間：60分	ステップ イプヘケ（ハワイ楽器）を使ったステップ練習 所要時間：60分	曲の振り入れ 半年で1曲習得の目安（月1回） 所要時間：60分
7	1	07スポーツ	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
7	1	07スポーツ	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、子連れですするレッスン
7	1	07スポーツ	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
7	1	07スポーツ	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		
7	1	07スポーツ	01体操・ヨガ・ピラティス	メディカルヨガ指導 チェアヨガ指導	メディカルヨガ指導・チェアヨガ指導	1ヶ月半前に日程が決まれば対応します	無料	B248	長野　真理子	長野　真理子	日本統合医学協会認定メディカルヨガインストラクター https://ameblo.jp/omari0713/	メディカルヨガ	肩こりに良いとされるアーサナをつかったリラックスヨガ 着替え含む1時間15分 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオル		
7	2	07スポーツ	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伴に、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		
7	4	07スポーツ	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為の卓球教室	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為の卓球教室	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
7	4	07スポーツ	04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	礒　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　ディスコンのルールと実技解説・体験　所要時間：2時間 持ち物：軽装、体育館シューズ		