

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                                                                                                                 | 主な指導内容（P R項目等）                                                                                            | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|
| 1 自然科学<br>                                                                                          | ◆ <b>恐竜博物館</b><br>恐竜はとても不思議な生き物です。恐竜博物館見学のガイドもできます。                                                       | 川田香菜子 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 全般                              |
| 2 社会系科学<br>                                                                                         | ◆ <b>郷土史（日本史）、中世宗教史、真宗史</b><br>温故知新（ふるきをたずね、あたらしきをしる） 識ることによって、生きることの意義が明らかになります。                         | 黒田 宗雲 | 【活動日】 いつでも<br>【対 象】 一般・高齢者<br>※興味のあることを憶さず質問して下さい。 |
|                                                                                                     | ◆ <b>郷土史（旧大野郡[大野、勝山、石川県の一部]、全般）</b><br>◆ <b>旧大野郡内の山城</b><br>場所や規模、時代や城主等々分かりやすく説明します。                     | 前田 光雄 | 【活動日】 農繁期以外<br>【対 象】 小学生以上<br>※演題を明確にお願いします。       |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>むかし語り</b><br>大正、昭和のなつかしい写真を見ながら、テーマに沿って語ります。                                                         | 川田香菜子 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 全般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>むかし語り</b><br>大野の古い写真を使って、働く女性や服装などについてお話しします。                                                        | 佐々木正祐 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 一般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>むかし語り</b><br>大野の古い写真を使って、ふるさと大野についてお話しします。                                                           | 橋本 幹雄 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 小学生以上                           |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>むかし語り</b><br>明治末から昭和40年代までの写真を題材に、大野の世相と生活や歴史・民俗を語ります。                                               | 松嶋 秀明 | 【活動日】 いつでも<br>【対 象】 一般・高齢者                         |
| 3 教育指導<br><br> | ◆ <b>食品の安全、健康、環境</b><br>着色料テスト、塩分・糖度テストなどの実験を通して、食品表示の知識を身につける。<br>◆ <b>地産地消 食を通じた健康 節電のミニ知識</b>          | 長谷川佳子 | 【活動日】 日中<br>【対 象】 小学生以上                            |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>高齢者 元気に生きる自分づくり</b><br>「達年」を生きる人たちの役割について、日本の超高齢化社会での生き方を共に考えます。                                     | 清水 武正 | 【活動日】 いつでも<br>【対 象】 原則として60歳以上の人<br>※要スクリーン        |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>子育ての悩みを解決するスキルを教えます</b><br>コモンセンス・ペアレンティング<br>(アメリカで開発された保護者支援のプログラムです)<br>しつけを通じた親子の信頼関係についてお話しします。 | 森谷 道行 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 全般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>手話</b><br>日常会話、手話コーラス、童謡などの手話指導を行います。                                                                | 谷口 敏子 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 一般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>得する（失敗しない）贈与の仕方</b><br>特例を利用して、お得な贈与を。<br>貴方の知識にし、そして次世代へバトンタッチ。                                     | 熊谷武二郎 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 一般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>福祉</b><br>介護のためのワンポイントレッスン<br>(食事、移動、排泄の介助方法)                                                        | 大谷 恵子 | 【活動日】 不定期<br>【対 象】 全般                              |
|                                                                                                                                                                                      | ◆ <b>福祉</b><br>介護予防、認知症予防について知って得する情報、知識をお伝えします。(紙芝居、手づくり資料を使って分かり易くお話しします。)                              | 山品 弘子 | 【活動日】 応相談<br>【対 象】 一般・高齢者                          |

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                         | 主な指導内容（PR項目等）                                                                                       | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| 4 美術・工芸<br> | <b>◆紙工芸</b><br>牛乳パックを使い和紙を貼って自分だけの小物入れの作り方をお教えます。<br>指を使って作ることで、脳の活性化が図れます。                         | 前川ちよの | <b>【活動日】</b> 水曜・木曜<br>（他は応相談）<br><b>【対 象】</b> 一般<br>（20人くらいまで）             |
|                                                                                              | <b>◆革工芸</b><br>革を使って小物からポーチ、バッグまで作り方をお教えます。                                                         | 橋本 信子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br>（土曜日以外）<br><b>【対 象】</b> 全般<br>（15人くらいまで）               |
|                                                                                              | <b>◆水墨画</b><br>思い出の風景や花等を墨汁を使って画き方をお教えます。                                                           | 乾 加代子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                        |
|                                                                                              | <b>◆陶芸</b><br>陶芸についての説明、陶器完成までをお教えます。<br>特に成形を中心に基礎を指導します。<br>気軽に楽しく作品作りをしませんか！                     | 島田登茂子 | <b>【活動日】</b> 事前連絡<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※できれば「めいりん」の陶芸教室を利用<br>※作品完成まで約1ヶ月 |
|                                                                                              | <b>◆陶芸</b><br>粘土を使って、成形を中心に手びねり・輪積み・たたら技法で自由に作品を作ってください。<br>世界にたった一つの素敵な作品を作ってみませんか。                | 宮前 敏雄 | <b>【活動日】</b> いつでも<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※作品完成まで約1ヶ月                        |
| 5 音 楽<br> | <b>◆アンデス音楽</b><br>民族楽器サンポーニャ（パンフルート）やケーナという笛でアンデスのメロディーを演奏します。<br>楽譜の苦手な方にもわかりやすく指導。呼吸を整え、肺活量もアップへ♪ | 高木 武夫 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 小学生高学年以上<br>※練習用の楽器をご用意します。ご購入もできます。      |
|                                                                                              | <b>◆雅楽指導</b><br>体験もできます。                                                                            | 森谷 道行 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                        |
|                                                                                              | <b>◆歌唱</b><br>童謡、唱歌、なつメロ、歌謡曲を基礎から丁寧に、そして楽しくお教えます。<br>歌がうまくなりたい人には歌唱のコツを！！高齢者の方には音楽療法で癒しと脳の活性化を図ります！ | 橋本 信子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br>（土曜日以外）<br><b>【対 象】</b> 全般<br>（25人くらいまで）               |
|                                                                                              | <b>◆クラリネット演奏</b><br>吹奏楽（クラリネットを中心とした）演奏と楽しいお話を一緒にしましょう！                                             | 水上 俊政 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                        |
|                                                                                              | <b>◆太鼓（パコーン）</b><br>いろいろな楽器を使ってリズム遊びをします。<br>マイパコーン（打楽器）を作ることもできます。<br>（材料費が必要）                     | 山内 廣志 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※イスが必要な方はご用意ください。                   |
|                                                                                              | <b>【新規】</b><br><b>◆大正琴</b><br>大正琴を弾いて歌って癒しの音色を披露します。青春時代の歌を一緒に楽しく唄いましょう。                            | 印牧ふさ子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                        |
|                                                                                              | <b>◆大正琴</b><br>大正琴を弾いて歌って癒しの音色を披露します。青春時代の歌を一緒に楽しく唄いましょう。                                           | 廣瀬美智子 | <b>【活動日】</b> いつでも<br><b>【対 象】</b> 全般                                       |
|                                                                                              | <b>◆民謡</b><br>三味線、和太鼓、尺八を演奏します。民謡に合わせて踊ります。皆さまと一緒に楽しみましょう。                                          | 多田志乃ぶ | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                        |

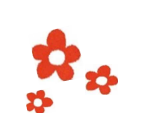
# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                                                                                                                          | 主な指導内容（PR項目等）                                                                                                                                                          | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| <b>5 音 楽</b><br>                                                                                             | <b>◆民謡</b><br>三味線、太鼓、笛に合わせて、民謡にチャレンジし、五感を使って一緒に体験しましょう！つづみ、胡弓等の音色にもふれてみましょう。<br>民謡で笑顔、心晴ればれです！                                                                         | 岩田千津子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆津軽三味線、津軽民謡</b><br>唄と演奏を行います。軽快な津軽三味線で、楽しい時間を過ごしましょう。<br>民謡は心のふるさと。ストレス解消になります。                                                                                     | 澤田 和彦 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
| <b>6 文芸語学</b><br>                                                                                            | <b>◆読み聞かせ</b><br>紙芝居、絵本等（郷土にまつわるお話、恐竜他）                                                                                                                                | 川田香菜子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆教育</b><br>小説、エッセーの基礎的な書き方を指導します。<br>自叙伝や地域の歴史に関する印刷物の出版に関する指導をします。                                                                                                 | 佐々木正祐 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般              |
| <b>7 演舞演劇</b><br>                                                                                          | <b>【新規】</b><br><b>◆民踊</b><br>演歌などに合わせて踊ります。<br><b>◆演劇</b><br>笑いを誘う寸劇をします。<br>＊「あながと座」を主催しています。                                                                         | 三嶋美智子 | <b>【活動日】</b> いつでも<br>（応相談）<br><b>【対 象】</b> 全般    |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆日本民踊、新舞踊</b><br>民舞、民踊、新舞踊 音に合わせて楽しく踊ります。皆さんも一緒に楽しく踊りませんか？                                                                                                          | 松田まゆみ | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆新舞踊</b><br>演歌の曲などに合わせて楽しい踊りなどをお教えします。                                                                                                                              | 中森 永子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般              |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆新舞踊</b><br>演歌などに合わせて楽しく踊ります。                                                                                                                                       | 島田 鈴枝 | <b>【活動日】</b> 水、木曜日<br>（応相談）<br><b>【対 象】</b> 女性のみ |
|                                                                                                                                                                                               | <b>◆日本民踊</b><br>ふるさとの民踊、楽しい踊りなど音楽に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。音楽に合わせて、いくつかの動作をくり返して踊ります。もし間違っても一人踊りなので大丈夫です。                                                                      | 乾 加代子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
| <b>8 趣味生活文化</b><br><br> | <b>【新規】</b><br><b>◆お菓子作り、お料理作り</b><br><b>◆盛り付け</b><br><b>◆ラッピング</b><br>お家でも作れる簡単なケーキ、手作りでは味わえない「おいしさ」を一緒に楽しみませんか。わかりやすい解説と手書きのレシピ付きです。                                 | 松田 英里 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般              |
|                                                                                                                                                                                               | <b>【新規】</b><br><b>◆洋裁</b><br>洋服のリフォームやリメイク、サイズ直しの方法、型紙の作り方から布の裁ち方、残り布を使った洋服作りや袋物作り等をお教えします。<br><b>◆茶道</b><br>家庭でいつでもお抹茶を飲めるように点て方をお教えします。<br>皆さんと一枚の服、一服の茶を飲んで楽しみましょう。 | 大里恵美子 | <b>【活動日】</b> 日、月、火、水曜日<br><b>【対 象】</b> 全般        |

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野         | 主な指導内容（PR項目等）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 8 趣味<br>生活文化 | <b>◆山野草 ◆草木染 ◆いずみの方言</b><br><b>◆ハーブ教室</b><br>山野草では塩蔵、乾燥、あく抜きができます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 櫻川 豊明 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 小・中学生<br>一般<br>※学習テキストの印刷をお願いします。 |
|              |  <b>◆季節の折り紙、バルーンアート、はぎれで小物作り</b><br>一緒にしませんか！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 金森壽美恵 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般                                |
|              | <b>◆簡単な折り紙、切り紙、クラフト</b><br>折り紙や切り紙で手を動かして、脳を活性化。お話ししながら楽しい時間を過ごしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 川田香菜子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般<br>※10人程度まで                    |
|              |  <b>◆華道（池坊）</b><br>「和風」や「洋風」のいろいろな生け方を楽しみましょう。<br><b>◆フラワーアレンジメント</b><br>フレッシュなお花を使って行います。<br><b>◆茶道（表千家）</b><br>気軽にお茶会を楽しめるようにお抹茶の飲み方をお教えます。自分でも抹茶を点ててみましょう!!                                                                                                                                                                                                       | 大下 公子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般                                |
|              |  <b>◆己書（おのれしょ）</b><br>形にとらわれず心のままに自由に文字を“描く”新感覚の『書』。味のある文字で作品を描きます。<br><b>◆ハーバリウム（植物標本）</b><br>プリザーブドフラワーやドライフラワーをガラスボトルに入れ、専用オイルを入れたお花や植物を鑑賞できる“インテリア雑貨”です。<br><b>◆クリスマススワッグ／リース</b><br>海外の伝統的なクリスマス飾り。グリーンやハーブを束ねて壁飾りを作ります。<br><b>◆しめ縄リース</b><br>アーティフィシャルフラワーや水引を使い“インテリア雑貨”のリースを作ります。<br><b>◆華道（文房流）</b><br>日本の伝統文化に触れ“自然と季節”を感じ、心を豊かにしましょう。花のある暮らしの楽しさを提案します。 | 北川 由喜 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般<br>※詳細はご相談ください。                |
|              |  <b>◆華道（池坊）</b><br>日常生活の中に生け花を取り入れ、華道池坊は日本文化を代表する歴史ある分野です。一年を通して草花に触れる楽しさを指導しています。身近なお花でお部屋を飾りましょう！<br>心も身体も元気いっぱい、笑顔がいっぱいの生け花教室です。                                                                                                                                                                                                                                | 澤本美恵子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般<br>※2日前までに人数をご連絡ください。          |
|              |  <b>◆華道（小原流）</b><br><b>◆フラワーアレンジメント</b><br>フラワーアレンジメント、華道の初級から上級までの指導を行います。四季折々の季節を感じる草花で、身の回りの空間演出を楽しんでみませんか！                                                                                                                                                                                                                                                     | 高瀬美由紀 | <b>【活動日】</b> 月・火・木・金曜（午前中）<br>水・土・日曜（終日）<br><b>【対象】</b> 全般        |
|              | <b>◆フラワーアレンジメント</b><br><b>◆リースづくり</b><br><b>◆クラフト</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 林 敬子  | <b>【活動日】</b> いつでも<br><b>【対象】</b> 全般                               |

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 主な指導内容（PR項目等）                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 8 趣味<br>生活文化<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <b>◆リースづくり ◆フラワーアレンジメント</b><br><b>◆ブーケ ◆クラフト</b><br>自然のものを使って世界に一つだけの自分の作品をつくりましょう。                                                                                                                                                                                                               | 前田 啓子 | <b>【活動日】</b> いつでも<br><b>【対 象】</b> 全般                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆フラワーアレンジメント</b><br>はじめての方でも簡単にできるアレンジをします。母の日、クリスマス、お正月など季節に合ったデザインを指導します。                                                                                                                                                                                                                    | 松田 瑞恵 | <b>【活動日】</b> いつでも<br><b>【対 象】</b> 一般<br>※小さなお子様は保護者同伴をお願いします。       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆華道（池坊）</b><br>花を生けること、花を美しいと感じること、それは自然を大切にし、人を想う気持ちにつながります。<br><b>◆茶道（皇風煎茶禮式）</b><br>日々の生活の中で春夏秋冬、おいしい煎茶の手前を指導します。<br>日本の伝統文化を楽しんで“心豊かに、日々是元氣”                                                                                                                                               | 中山 一代 | <b>【活動日】</b> 事前連絡<br>（水・木曜以外）<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※備品等は依頼者と相談します。 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆茶道（裏千家）</b><br><b>◆煎茶禮式（皇風流）</b><br>お茶、お菓子のいただき方からおじぎの仕方など、初心者にわかりやすくお教えします。楽しく学べます！                                                                                                                                                                                                          | 森岡真由美 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆プリザーブドフラワー</b><br>生の花を加工し、プリザーブドフラワーを作ったり、アレンジしたりします。<br><b>◆ハーバリウム・固まるハーバリウム・UVジェル</b><br><b>◆押し花</b><br>身近な花を自然な色の押し花にして残し、小物や額づくりをします。（イチゴ、ゴーヤなど花以外も押し花にできます。）<br><b>◆ビーズアート</b><br>針と糸を使って、ビーズステッチや花とビーズを使った指輪、ネックレス、ブローチなどのアクセサリを作ります。<br><b>◆ポーセラーツ</b><br>白い器に絵付けして、オリジナルカップや皿などを作ります。 | 吉田 英子 | <b>【活動日】</b> 事前連絡<br><b>【対 象】</b> 全般                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆手編み、指編み、手芸講座</b><br>手編みで楽しく脳を活性化しましょう。簡単に作れる作品を用意しています。                                                                                                                                                                                                                                       | 大谷 恵子 | <b>【活動日】</b> 不定期<br><b>【対 象】</b> 全般                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆きもの着装</b> 簡単に誰もがができる着付けの仕方<br><b>◆組みひも</b> 帯締め、キーホルダーなど<br><b>◆クラフトテープ</b> かばんなど                                                                                                                                                                                                              | 浦田智栄子 | <b>【活動日】</b> 事前連絡<br><b>【対 象】</b> 中学生以上                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆いろんな紐の結び方を覚えよう！</b><br>色違いの紐を2本使っているいろいろな結び方をご指導します。                                                                                                                                                                                                                                          | 熊谷武二郎 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆パソコン</b><br>ワード、エクセルなどを分かりやすくお教えします。<br><b>◆硬筆書写</b><br>鉛筆、ボールペンを用いてきれいな字が書けるようご指導します。                                                                                                                                                                                                        | 齊藤知恵美 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 小学生以上<br>※パソコンをお持ちください。            |

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 主な指導内容（P R項目等）                                                                                                                                                                   | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 趣味<br>生活文化<br><br>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>◆パソコン</b><br>エクセルを分かりやすくご指導します。簡単家計簿作成をしませんか！<br><b>◆シニアのためのそろばん講座</b><br>そろばんを通じて脳を活性化し、若い日を思い出しましょう。                                                                        | 藤井 重昭 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般<br>※パソコン、そろばんは各自でお持ちください。                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆生活習慣予防食等</b><br>郷土料理、生活習慣予防食の作り方をお教えします。                                                                                                                                     | 歸山 夏實 | <b>【活動日】</b> 要相談<br><b>【対 象】</b> 全般                                                |
| 9 健 康<br><br><br><br><br><br><br><br> | <b>◆3B体操</b><br>ボール、ベル、ベルターという3種類の用具を使って行う健康体操です。運動が苦手な方でも安心して気軽に体に無理なく楽しむことができます。<br>年齢、体力、対象者に合わせて行うことで仲間と楽しみながら続けられます。                                                        | 眞田 弥重 | <b>【活動日】</b> 火曜日<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※音楽をかけます。<br>※室内シューズをご用意ください。<br>（和室の場合は不要） |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆ストレッチ</b><br><b>◆ウォーキング、ランニング指導</b><br>動きやすいカラダになるためのストレッチや運動を行います。                                                                                                          | 牧野 康博 | <b>【活動日】</b> 月～金曜日<br><b>【対 象】</b> 全般                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆ストレッチ体操（床でのストレッチ）</b><br>ゆっくり自分の重さを利用して全身をほぐし、徐々にストレッチしていきます。体のこりや緊張を緩和することで、自分の体の柔軟さを感じることを目指します。                                                                           | 杉山美和子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※10人まで                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆イスに座って行う体操</b><br>私が考案した楽しい音楽に合わせて行う体操です。腰痛・膝痛・肩こり解消、認知症予防のために、動いている間に体の内側から美しく健康になれる体操です。<br>若い方からお年寄りまで姿勢も良くなり、体調も良くなります。                                                  | 竹田 和江 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般・高齢者<br>※運動のできる服装<br>※水分<br>※五本指の靴下             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆健康体操</b><br>タオル、ラップ芯などを利用した体操です。<br><b>◆老化防止心身体操</b><br>認知症予防として、病院や施設でも人気があり喜ばれています。また、心も身体もホッとします。<br>体も心も頭も元気になり笑顔がいっぱいになります。                                             | 山品 弘子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対 象】</b> 一般・高齢者                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆リフレッシュ体操</b><br>仕事や生活の疲れをリフレッシュ、健康維持のための元気生き生き健康体操<br>肩こり解消、腰痛予防、ストレッチなど<br><b>◆介護予防</b><br>生活の中でいつでも手軽にできる楽しい体操やゲーム等をします。                                                   | 栃木 洋子 | <b>【活動日】</b> 事前連絡<br><b>【対 象】</b> 全般                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>◆老化防止</b><br>身体機能低下予防<br><b>◆筋肉トレーニング</b><br>ゴム・ボール・タオルなど使用<br><b>◆ADL体操</b><br>日常生活をスムーズにする体操<br><b>◆フォークダンス</b><br>音楽を取り入れながら楽しく体操<br>個人レベルに合わせた無理のない体操やパワーアップで毎日を楽しくしましょう！ | 歸山 夏實 | <b>【活動日】</b> 要相談<br><b>【対 象】</b> 全般<br>※身体を十分動かせる場所が必要。                            |

# 令和6年度 生涯学習人材活用事業登録者指導内容一覧

| 指導分野                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 主な指導内容（PR項目等）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 登録者名  | 指導条件（活動日、対象等）                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>9 健康</b><br><br><br><br> | <b>◆ヨーガ ◆リズム体操 ◆ストレッチング</b><br><b>◆フレイル、サルコペニア予防</b><br><b>◆簡単筋トレ ◆腰痛、肩こり体操</b><br>運動不足の方に体を動かすコツ、歩き方のコツなどもわかりやすくお伝えします。日常がより充実するように楽しく体を動かしましょう。                                                                                                                                                                                           | 山崎知代美 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 一般                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆リンパ体操</b><br>音楽に合わせて身体に無理のない動きで全身のリンパを流す体操です。活性酸素のたまりにくい動きが中心です。運動が苦手な方でも大丈夫です。                                                                                                                                                                                                                                                         | 清水さおり | <b>【活動日】</b> 月～土曜日<br><b>【対象】</b> 女性、親子<br>※鏡があると良いです。                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆セルフ腸もみ、腸筋エクササイズ</b><br>硬くなった関節や骨盤のゆがみを改善し、腸の奥にある深部の筋肉や背中などの筋肉を引き締めます。腸トレの中でもサイズダウンの効果が高く、便秘ぎみの人にも効果的です。<br><b>◆リンパ体操</b><br>リンパの流れを良くする事で血液の流れが良くなり、むくみや肩こりなどが改善されます。またガン予防や早期発見につながります。<br><b>◆チェアヨガ</b><br>椅子に座って行うので日頃運動しない人や筋力の低下した高齢者、ヨガが初めての人でもOK！硬くなった筋肉や関節がほぐれ、姿勢改善が期待できます。深い呼吸で自律神経を整えます。<br>自分の身体がどうなりたいかを脳と結びつけながら行うので効果的です。 | 小谷 恵子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 一般<br>※椅子またはヨガマットをご用意ください。                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆ヨガ</b><br>ヨガマットかバスタオルを使います。<br>呼吸とともにじっくりと動いて、心と体をほぐします。<br><b>◆チェアヨガ</b><br>床に寝なくてもいすに座って気軽にできるヨガです。<br>シニア世代の方はもちろんのこと、お仕事の合間などにも幅広い世代で行えます。                                                                                                                                                                                          | 伊東美穂子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 一般<br>※ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください。            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆笑いヨガ</b><br>心と身体健康体操です。大いに笑っていただいてリフレッシュし、健康寿命を伸ばしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 竹内 宗義 | <b>【活動日】</b> いつでも<br>（ただし2月～3月15日までは除く）<br><b>【対象】</b> 全般<br>※車で送迎をお願いします。 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆笑いヨガ</b><br>誰でもできる笑いの健康体操で、笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガとよばれています。<br>あなたの元気は笑いから<br>～笑いヨガで心と体のマッサージ～                                                                                                                                                                                                                                     | 村下恵美子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 小・中学生<br>一般・高齢者                            |
| <b>10 スポーツ<br/>野外活動</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>◆レクリエーション</b><br>楽しく体を動かしてみませんか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金森壽美恵 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 全般                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>◆レクリエーション</b><br>心も体も頭も元気になり、笑顔がいっぱいになる福祉レクリエーションです。<br><b>◆公式わなげ</b><br><b>◆ノルディックウォーク</b>                                                                                                                                                                                                                                              | 山品 弘子 | <b>【活動日】</b> 応相談<br><b>【対象】</b> 一般・高齢者                                     |

## 令和6年度大野市生涯学習人材活用登録指導者名簿一覧

指導者の連絡先をお知りになりたい場合は、下記までご連絡ください。

### 大野市生涯学習センター

大野市教育委員会事務局 生涯学習・文化財保護課

〒912-0087

大野市城町9番1号 学びの里「めいりん」内

TEL 65-5590 FAX 66-2885

E-mail shobun@city.fukui-ono.lg.jp