

# 松本市 学びの森生涯学習ファイル

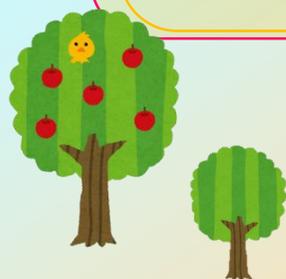
## 指導者一覧



## 生涯学習ファイルとは??

地域で活動する「指導者」や「グループ」を登録し、学ぶ意欲のある人と人を結び付け、様々な学びの活動を始めたり、深めたりするきっかけとしていただくものです。  
(グループについては別ファイルをご覧ください)

※「生涯学習ファイル」は、自らの生涯学習の推進を図る目的のみに利用し、営利事業、政治活動、宗教活動等を目的としている場合は利用できません。



利用方法 「連絡先電話番号」「連絡先E-mail」に直接連絡してください。  
なお「非公開」情報については、お問い合わせください。

## 問い合わせ

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館  
電話 0263-32-1132 FAX 0263-37-1153  
e-mail: [gakushu@city.matsumoto.nagano.jp](mailto:gakushu@city.matsumoto.nagano.jp)

学びに、遊びや体験を。

# 目 次 指導者

〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉	〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉	〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉
1 教育	・・・ 1	21 木彫・彫刻	・・・ 4	41 国際一般	・・・ 10
2 法律・経済・社会	・・・ 1	22 陶芸・七宝焼	・・・ 4	42 中国語	・・・ 10
3 人権	・・・ 1	23 その他美術	・・・ 4～5	43 その他外国	・・・ 該当なし
4 歴史・文化財	・・・ 1	24 球技	・・・ 該当なし	44 その他趣味	・・・ 10～11
5 自然・科学	・・・ 1	25 ニュースポーツ	・・・ 該当なし	45 語学	・・・ 11
6 技術	・・・ 1～2	26 武道	・・・ 5		
7 俳句	・・・ 2	27 手芸・編物	・・・ 5		
8 短歌	・・・ 該当なし	28 マジック	・・・ 5		
9 吟詠	・・・ 2	29 写真	・・・ 6		
10 古典文学・ 漢詩・漢文	・・・ 2	30 民踊・舞踊	・・・ 6		
11 茶道	・・・ 2	31 ダンス	・・・ 6		
12 華道	・・・ 2	32 盆栽	・・・ 6		
13 書道	・・・ 2～3	33 フラワー アレンジメント	・・・ 6		
14 工芸	・・・ 3	34 囲碁・将棋	・・・ 該当なし		
15 謡曲	・・・ 3	35 生活	・・・ 7～8		
16 楽器・コーラス	・・・ 3～4	36 料理	・・・ 8～9		
17 童謡・唱歌	・・・ 4	37 健康・医療	・・・ 9		
18 邦楽	・・・ 4	38 体操	・・・ 9～10		
19 カラオケ	・・・ 該当なし	39 福祉	・・・ 10		
20 絵画	・・・ 4	40 地域づくり	・・・ 10		

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
1	教育	堀尾 由香理	「未来マップ授業」未来マップは、全国の学校や企業研修でも活用されているコーチングスキルをベースにしたキャリア及びウェルビーイング教育プログラムです。小学生～大人の方が自分の理想を描き、言語化し、理想を叶えるためのアクションプランを考えます。このプログラムを通して、自己理解を深め、夢の叶え方を学び、自分や他人とのコミュニケーションの方法などを学びます。	中等学校教諭一種免許状(英語:教員歴18年)、未来マップ(MIRAI Map)ファシリテーター、Mental Breakthrough Coaching <sup>TM</sup> 認定コーチ、ひふみコーチCo.,Ltd.認定プロフェッショナルコーチ	非公開	非公開
2	法律・経済・社会	後藤 厚裕	マネー講座、ライフプラン作成、金融商品の基礎知識、社会保険他	CFPファイナンシャル・プランニング <sup>®</sup> 技能士1級、DCアトバ <sup>®</sup> イザ <sup>®</sup>	026-225-6930	goodlife@ac.auone-net.jp
3	人権	李 春浩	人権平和講座、白磁の人浅川巧について、外国人と共にくらすことについて、在日コリアンの人権について、生きること、夢をもつ大切さについて	-	34-7087または090-1691-4485	yanntyaa@yahoo.co.jp
4	歴史・文化財	石川 欣一	松本近代史、エリートたちの青春(旧松高生)	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
4	歴史・文化財	原 明芳	古代・中世の発掘資料からみた歴史	-	32-3765	-
5	自然・科学	塩原 明彦	自然観察(蝶など)ピオトープ造成	環境部門技術士、1級ビオトープ施工管理士、森林インストラクター、環境省環境カヌー、臭気対策アトバ <sup>®</sup> イザ <sup>®</sup> 、環境計量士	非公開	非公開
5	自然・科学	野沢 春男	自然体験	ネイチャーゲーム指導員(初級)	28-5841	-
5	自然・科学	水橋 文雄	天体観測	星空宇宙検定一級、スターウォッチングクラブ・北斗、天文宇宙検定準一級	28-0781	-
5	自然・科学	山口 明男	地球温暖化防止啓発活動全般(他に、工作教室、その場遊び広場遊びの造形物のレクリエーション)	現長野県地球温暖化防止活動推進員(2期目)、現長野県フリー活動家	090-4230-2760	-
5	自然・科学	根萩 達也	自然観察、樹木観察	樹木医、森林インストラクター	090-9931-0311	fagus@tasogare.jp
6	技術	山口 明男	各工作教室(ペットボトル風車、船、水車、タイル、絵、おもしろ百面相、あなたも大工さん、あなたもかじ屋さん、熱気球風船)	建築指導員、電気工事、鉄溶接、コンクリート他各免許有り、県地球温暖化防止活動推進員・塩尻市、岡谷市、安曇野市、松本市環境フェア	47-2760または090-4230-2760	-
6	技術	堀内 秀俊	パソコン(プログラミングは除く)	高等学校専修(英語)、中学校専修(英語)、日商文書処理技能検定、日商表計算技能検定、社会教育主事	非公開	非公開
6	技術	清水 邦男	DTP(デスクトップパブリッシング。パソコンを用いて原稿の入力・編集・レイアウト・印刷をして簡単な広告やリーフレットの作成)、パソコン自主指導	Mac Fan DTP総合講座修了、教員免許中学1級理科	78-4366	kuni-azusa@mirror.ocn.ne.jp
6	技術	米谷 義博	木製超軽量グライダー製作	-	090-9357-5040	yoneya.3.11@ezweb.ne.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
6	技術	柳澤 瀧登	パソコン関係	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
6	技術	柳澤 瀧登	美術	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
6	技術	柳澤 瀧登	包丁研ぎ	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
6	技術	柳澤 瀧登	カメラ関係	大学専任教員14年、デザイン協会役員など	090-8730-6105	takiton@sou-bi.jp
7	俳句	宮坂 静生	俳句	現代俳句協会会長	57-2461	shizuo@go.tvm.ne.jp
7	俳句	折井 眞琴	俳句	-	34-1872	-
7	俳句	飯島 ユキ	俳句	-	32-2206	-
9	吟詠	宮澤 福寿	詩吟・剣詠舞及び漢詩の研究	日本吟詠学院清流会師範(相談役)	25-8143	-
10	古典文学・漢詩・漢文	宮坂 静生	日本文学	信州大学名誉教授	57-2461	shizuo@go.tvm.ne.jp
10	古典文学・漢詩・漢文	須澤 溪水	古典研究(創作・実用書)	溪水書道会会長	58-5729	-
11	茶道	清水 睦男	茶道(裏千家)	準教授	47-7070	-
11	茶道	金井 美恵子	茶道(表千家)	茶道 地方教授	090-2543-1780	-
11	茶道	後藤 和子	煎茶	(公財)煎茶道方円流家元総師範	36-4464	-
11	茶道	宮尾 光子	茶道(裏千家)	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
12	華道	宮尾 光子	華道(池坊)	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
12	華道	宮下 みな子	生け花(草月流)	一級師範理事	86-2062	-
13	書道	須澤 溪水	書道全般(漢字・かな)	溪水書道会会長	58-5728	-

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
13	書道	稲吉 輝代(香峰)	書道(かな・漢字)	書道香環会理事、読売書法会理事、日本書芸院評議員、長野県書道協会理事、香宝会主宰、日展・新日展入選	090-1732-5825	非公開
13	書道	中村 貞子	ペン習字	書写検定試験2級ペン時代社無鑑査	26-2983	-
13	書道	真峰 幸	書道(かな・漢字)	中学校・高校教員免許書道国語	32-0269	-
13	書道	渡辺 蕙苑(信恵)	毛筆書道(漢字・かな)	書道修士、読売書法会幹事、長野県書道展審査会員・運営委員、松本地区書道協会、長野県書道協会理事	090-8442-8533	非公開
13	書道	細野 理恵(静耀)	書道	師 石飛博光 静鐘会主宰	090-9313-6363	seiyo@dia.janis.or.jp
13	書道	塩原 里佳	己書(おのれしょ)「筆文字で心のもやもやを軽く!」苦手なお習字や絵をあなたの個性に変えて自信に繋いでいきます。	・日本己書道場道場師範・色彩検定3級・チョークアート認定講師・JBA協会オフリングボード認定講師	050-3551-0680	lijiaanyuan@gmail.com
14	工芸	山田 敏子	籐工芸(かご、人形、インテリア雑貨の製作)	真木雅子ラタアートスクールインストラクター	36-2192/ 090-2241-1860	yamanekomammy@bi.wakwak.com
14	工芸	鈴木 涼子	ワンストロークでお花を描く トールペイントの指導	オランダザンスフォークアート会トールペイント認定講師	090-4130-6865	soyachansuzuki@gmail.com
15	謡曲	宮尾 光子	謡曲	茶道師範、謡曲名誉師範、華道師範	35-0320	-
16	楽器・コーラス	藤澤 良彦	合唱指導	50年体験・日本唱歌・童謡教育学会員	58-8221	-
16	楽器・コーラス	松澤 知佐江	合唱唱歌	小学校、養護学校教員免許	48-4344	-
16	楽器・コーラス	大塚 益子	ピアノ・英会話	リミック、ディプロマ(リミック研究センター)取得、カーク・メロン大学(アメリカ)国際免許取得、ピアノ科卒、ECC英会話、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
16	楽器・コーラス	平林 千枝	ピアノ、キーボード、リトミック、ソルフェージュ	音大ピアノ科卒、教員免許取得、リミック上級免許取得	33-9697	-
16	楽器・コーラス	望月 玲子	ピアノ、キーボード、リトミック	全日本ピアノ指導者協会正会員、リミック指導免許上級取得	090-7227-9699	非公開
16	楽器・コーラス	百瀬 健徒	和太鼓の叩き方、パチの持ち方など初歩から始め、人前で本格的に叩けるようになるまで懇切丁寧に教えます。その他、団体の立ち上げ方から運営に至るまで、和太鼓に関してあらゆる相談に乗ります。	-	090-6833-3939	e-nawo@yahoo.co.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先Tel	連絡先E-mail またはURLアドレス
16	楽器・コーラス	長田 真由美	ピアノ	非公開	72-2511	-
16	楽器・コーラス	三原 幸代	ピアノ、リトミック、音楽福祉音楽療法（専門はピアノ）、鍵盤ハーモニカ、認知症予防のための音楽健康指導、音楽療法、（手、指）体操、介護予防のための体操、頭の体操など	音大ピアノ科卒、教員免許（音楽）、文化第一級、大正琴準師範、鍵盤ハーモニカ講師資格、音楽健康指導士、カラオケサポーター、介護予防健康アドバイザー	080-6936-5143	kodai.630.mm@gmail.com
16	楽器・コーラス	倉科 京子	合唱、声楽（日本語、イタリア語、独語などの歌曲やオペラマリア）などの指導、英語指導（英会話）	高校音楽、中学音楽1級、英語中学2級の教員免許	090-4393-6001	lyric-pop@zenkyuin.or.jp
17	童謡・唱歌	藤澤 良彦	童謡唱歌	50年体験・日本唱歌・童謡教育学会員	58-8221	-
18	邦楽	上條 正明	津軽三味線	津軽三味線藤田流名取	33-2812	-
18	邦楽	小林 瑤	大正琴アンサンブル	家元、各流派の免許、生涯学習2級インストラクター、文部省認定講師	33-2105	-
18	邦楽	原 一男	三絃・箏・胡弓	正派邦楽会大師範、絃詩会創立主宰	047-358-7624	kz-hara@qd5.sonet.ne.jp
20	絵画	村澤 佐和子	パステル和みアートの指導、手形アートレクリエーション パステル和みアートを用いて、互いの絵をほめあったり、個性の違いを認め合ったりしながら交流を深めるレクリエーションです。	日本パステルホープアート協会講師	090-8329-2840	sawako380@gmail.com
20	絵画	宇留賀 美雪	ボタニカルアート	信州ボタニカルアート協会所属	080-1007-6008	urugam@hi3.enjoy.ne.jp
21	木彫・彫刻	元木 陽子	仏像彫刻、木彫工芸品、ボタニカルアート（植物細密画）	松久宗琳仏所、宗教芸術員会員	92-5702	kookey26@gmail.com
21	木彫・彫刻	都筑 宗子	木彫り	-	53-2863	-
21	木彫・彫刻	有賀 さつき	木目込の指導	伝統工芸江戸木目込人形講師	090-3473-2723	satuki-aruga@docomo.ne.jp
21	木彫・彫刻	大原 竜幸	小学生から社会人を対象とした木彫り	-	080-5060-8571	artlevee128@gmail.com
22	陶芸・七宝焼	仙名 清志	陶芸全般	-	090-1828-4147	非公開
23	その他美術	三木 明子	3Dアートシャドーボックスの製作	(財)シャドーボックス協会評議員、(財)シャドーボックス協会マスター資格	45-5326	-
23	その他美術	小平 晴勇	平面の切り絵、立体切り絵	-	0266-58-3498	-

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
23	その他美術	遠藤 みゆき	糸かけ教室、点描マンダラ	糸かけ師(糸かけデザイン研究所) プラクティショナー(マンダラ・ユニバース クリエイター協会)	090-8780-8056	ito.kake.sora2021@gmail.com
26	武道	赤澤 美寿々	太極拳	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
26	武道	清沢 正典	空手道	(社)日本空手協会公認指導員	48-0826	-
26	武道	中島 雅子	合気道の指導、合気の呼吸法、体操法、気圧法	合気道七段、気圧法認定者	080-6995-9190	sentennokii@wh.commufla.jp
26	武道	蟻川 長廣	武道を通しての一般礼儀 テコンドーの基本 ①けり②受け③突き テコンドー競技 ①キョルギ(組み手)②プムセ(形)	世界テコンドー連盟(WTF)2段 (一社)全日本テコンドー協会(AJTA)A級国内公式審判員	32-0823	nagahiromax@po.mcci.or.jp
26	武道	宮島 大	武道を通しての一般礼儀 テコンドーの基本 ①けり②受け③突き テコンドー競技 ①キョルギ(組み手)②プムセ(形)	世界テコンドー連盟(WTF)公認3段 (一社)全日本テコンドー協会(AJTA)B級国内公式審判員	32-0823	nagahiromax@po.mcci.or.jp
26	武道	太田 昌宏	女性のための簡易な護身術 一般常識・法律を踏まえての実技解説 メンタルヘルス・経済・防災を含めた護身を解説指導	八光流柔術 皆伝師範 皇方指圧 指導講師 中学・高校社会教員免許 FP2級(国家資格)	090-4230-6523	sosui0111@gmail.com
27	手芸・編物	岩井田 紀子 (人形劇団やまんば)	人形作りと操作	-	58-1105	-
27	手芸・編物	村上 光子	手芸、パッチワーク	-	0266-41-1048	-
27	手芸・編物	中尾 紀久世	ビーズアクセサリ製作	-	57-6697	t-nakao@poa.matsumoto.ne.jp
27	手芸・編物	城取 由希	手あみ(かぎ針、棒針、アフガン針、魔法の一本針)、ビーズワーク(クリスマスツリー)	(公財)日本手芸普及協会ニット部門手あみ師範、あみもの製図、立体製図	57-0455	yukiamu.2007@docomo.ne.jp
27	手芸・編物	二木 孝治	絹織り講座(全5回)、織機によるショールの作成(機織りの継承保存を目指しています。)	2013年2月5日「機織りガイドブック」発刊(kindle本にて、公開中です)	28-1761	hmb7g3@outlook.jp
28	マジック	小林 彰	マジック、松本観光のサポートと紹介	松本検定上級	090-2141-1512	-
28	マジック	池内 正治	マジック(手品)の指導	非公開	090-7271-9702	y-masaike326@carrot.ocn.ne.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
29	写真	赤羽 可行	写真全般	風景写真インストラクター2級	25-1593	-
30	民謡・舞踊	市橋 覚子	日舞	日舞	090-1866-0419	sato-0710angel@ezweb.ne.jp
30	民謡・舞踊	石川 純子	日本舞踊	日本舞踊1級師範(宗家若柳流理事)	86-9550/090-4843-0327	kichi@946.sonet.ne.jp
30	民謡・舞踊	小林 和賀子 (WAKACO)	心身ともにバランスのとれた健康で美しく動ける身体づくりを目指します。大切な基本姿勢を身につけ、フラメンコに必要なテクニックを学びます。ストレッチで身体を柔らかくして上半身の動きで背筋、腹筋を強化。下半身は腰、股関節、太もも、足首を鍛えます。フラメンコ舞踊は1人ひとりの個性が生かされる踊りです。味わいのあるオーラいっぱいの踊りに胸がわくわくします。ゆっくりと楽しく指導します。さあ、今からチャレンジしましょう！	フラメンコ舞踊家講師(保育士、幼稚園教諭普通2級免許)	090-8110-4546	baile.wk2022@gmail.com
31	ダンス	岩淵 俊勝	フォークダンス、スクエアダンス、カントリーダンス、ラウンドダンス	(社)日本フォークダンス連盟公認指導者	62-5134	tosichan@wave.plala.or.jp
31	ダンス	宮田 照子	スクエアダンス、フォークダンス	(社)日本フォークダンス連盟公認指導者	080-3255-2280	teruko@gmail.plala.or.jp
31	ダンス	水畑 久美子	ピラティス	ピークピラティスPPSI	59-2305 090-4027-5533	-
31	ダンス	岩岡 啓正	社交ダンス	-	090-5785-6566	kanamono@po.mcci.or.jp
31	ダンス	大塚 益子	リトミック(ダルクローズ)	リトミック、ディプロマ(リトミック研究センター)取得、カリフォルニア大学(アメリカ)国際免許取得、ピアノ科卒、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
31	ダンス	村上 敏雄	フォークダンス、スクエアダンス、カントリーダンス、ラウンドダンス	全日本フォークダンス連盟4級指導者、全日本スクエアダンス協会会員	33-2221	-
31	ダンス	倉科 和広	ダンススポーツ(サンバ、ルンバ、ワルツ、タンゴ等)	社団法人日本ダンススポーツ連盟公認 競技力A級指導員、ジューニア指導員	59-2930	kura.express0355@mh.janis.or.jp
31	ダンス	倉科 恵子	ダンススポーツ(サンバ、ルンバ、ワルツ、タンゴ等)	社団法人日本ダンススポーツ連盟公認 競技力A級指導員、ジューニア指導員	59-2930	kura.express0355@mh.janis.or.jp
31	ダンス	鈴木 涼子	フラダンス(ハワイアンフラ)の指導	フリーフラインストラクター、フラダンサー、フラスタジオ「プアウクレレ」主宰	090-4130-6865	soyachansuzuki@gmail.com
32	盆栽	関 正直	小品盆栽、山野草、盆栽全般	-	47-3811 090-2633-3811	非公開
33	フラワーアレンジメント	田中 沙恵子	フラワーアレンジメント	華道教授、フラワーコーディネーター	36-0716	monfleurlos-tana@ymail.plala.or.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
33	フラワーアレンジメント	川上 真澄	フラワーアレンジメント	フラワーデザイン講師資格	非公開	-
33	フラワーアレンジメント	和田 陽子	フラワーアレンジメント	日本フローラルアート師範、生涯学習1級インストラクター	080-6930-6416	-
33	フラワーアレンジメント	和田 真美	フラワーアレンジメント	ローカルワーカーズスクール講師取得、京都きもの学院着付講師取得、トワフの森本部教授、松本市芸術文化協会所属	080-5142-6416	-
35	生活	石川 欣一	余暇の過ごし方	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
35	生活	宮坂 静生	死生学、俳句作句指導鑑賞	信州大学名誉教授	57-2461	shizuo@go.tvm.ne.jp
35	生活	吉澤 温子	話し方、聞き方、接遇、人間関係	言論科学研究所インストラクター	25-2914	-
35	生活	吉澤 一雄	話し方、聞き方、接遇、人間関係	-	25-2914	-
35	生活	青木 孝子	現代の日常マナー、ビジネスマナー、子どものマナー、ブライダルマナー、接遇研修	作法教授、ビジネスマナーインストラクター、生涯学習インストラクター、短期大学非常勤講師	39-1921	prof.takako@yahoo.co.jp
35	生活	山本 則子 (スープの会)	香りを生活に取り入れる	非公開	77-2085	-
35	生活	米沢 光夫	生活見直し、生きがい作り、ウォーキング講座	管理栄養士、ウォーキング指導者、健康推進トレーナー	090-9012-1325	-
35	生活	川上 律子	犬の飼い方	-	88-3841	meadow@po.shiojiri.ne.jp
35	生活	大塚 益子	ソルフェージュ (音大受験)	リトミック、ディプロマ (リトミック研究センター) 取得、カリフォルニア大学 (アメリカ) 国際免許取得、ピアノ科卒、ニース夏期国際音楽アカデミーピアノディプロマ取得	090-4464-8108	ootsuka.masuko39@gmail.com
35	生活	柴田 幸枝	シニアのライフコーディネーター(ファッション、インテリアコーディネーター)(パーソナルカラー診断)(住まいのユニバーサルデザイン、リフォームの提案)	カラーコーディネーター1級、カラーコーディネーター講師、インテリアコーディネーター、照明コンサルタント、福祉住環境コーディネーター、2級建築士	080-5108-4053	ilcenacolo-milano@hotmail.co.jp

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
35	生活	鈴木 さゆり	紅茶の基礎知識、香り高い紅茶の入れ方、おもてなしのマナー	紅茶コーディネーター	090-1865-8254または32-3443	suzuki@po.mcci.or.jp (HP) <a href="http://tea-manner.jp/">http://tea-manner.jp/</a>
35	生活	中村 美由紀	3分間スピーチトレーニング、コミュニケーションスキル、アイスブレイキング、ファシリテーション(会議・グループワークのすすめ方)	長野県生涯学習推進員	非公開	非公開
35	生活	原田 りえ子	アロマクラフト、アロマセラピー講座各種、アロマセラピーアドバイザー取得講座、バビーマッサージ	AEAJ認定アロマセラピスト、AEAJ認定アロマセラピーインストラクター、エステティシャン、メディカルハーバリスト、カラーセラピスト、サイコセラピスト、看護師、保健師	080-1082-2977	aroma_e_r@yahoo.co.jp
35	生活	徳田 優雅	パーソナルカラー診断 似合う色で自分らしいファッションスタイルが見つかります。	エコール・デ・ココ色のスタイリスト認定講師	090-1054-2215	poteriesalon@gmail.com
35	生活	鈴木 有斗	本の紹介ゲーム「ビブリオバトル」の体験会及び開催方法	ビブリオバトル普及委員会所属	非公開	非公開
35	生活	星野 祐美子	初心者から上級者まで対応。読み聞かせ・朗読の楽しみ方、発声・発音などの技術や表現方法。フレイル予防や健康法として「心と体が元気になる朗読」など。一人ひとりの個性を大切に楽しく指導します。	静岡放送アナウンサーを経て、関西にてフリーアナウンサーとして従事。朗読講座講師や高校放送部指導 等	090-1070-4561	smallhoshino@gmail.com
36	料理	村田 宏和	中国料理	調理師、専門調理師(中国料理)、調理技能士(中国料理)、栄養業務師	32-5049	aburaya2@mac.com
36	料理	草間 民安	料理講習会(和食)、調理指導(和食)	調理師免許証、調理指導技能員、全国日本調理技能士会師範、日本料理調理技能士、日本料理専門調理師	87-6732	-
36	料理	河合 尚子	ケーキデコレーション、アイシングクッキー	製菓衛生士	非公開	info@kawaiicake.com
36	料理	山本 則子 (スープの会)	味噌仕込み、雑穀・日本食の良さの見直し	非公開	77-2085	-
36	料理	小平 晴勇	飾り寿司(太巻の断面に動植物が浮かぶ)の作り方	調理師免許	0266-58-3498	-
36	料理	佐々木 芳恵	洋菓子及び家庭調理。初心者から指導可能です。コツを含めたデモ又は、デモを含めた実習を行います。	ル・コルドン・ブルー デイプ DM取得 日本食育インストラクター1級	26-9382	非公開
36	料理	張 琴順	キムチ及び韓国料理、韓国食文化の話	キムチソムリエ、フードコーディネーター	34-7087または090-7901-0543	yanntyaa@yahoo.co.jp
36	料理	鱒川 智恵子	手づくりクッキーにアイシングを施す。	IADC認定講師(一般社団法人インターナショナル・デコレーションクッキー協会)	090-6958-7001	公式LINE→@804scvgt

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
36	料理	森田 みどり	リトミック指導、食育、スポーツ栄養学、だしの取り方	上級食育指導士、スポーツ食育アドバイザー、だしソムリエ	0263-28-1681	morita77@lapis.plala.or.jp
36	料理	永田 智恵美	栄養バランスや子育ての話、スポーツキッズの食事、子供のおやつ、だしの取り方	上級食育指導士、スポーツ食育指導士、だしソムリエ	090-5423-8698	wikichiemi4412@gmail.com
36	料理	森下 祐子	食育を通じて心を育むことを意識しています	食育を通じて心を育むことを意識しています。	090-7003-4021	非公開
37	健康・医療	赤澤 美寿々	足裏健康法	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
37	健康・医療	小林 照子	中国四大健身気功(易筋経、五禽戯、六字訣、八段錦)他	健身気功日本総本部 健身気功指導員、中国健身気功協会 健身気功指導員	33-9398	kobaken@mug.biglobe.ne.jp
37	健康・医療	池上 里子	足もみ健康法 ふくらはぎ健康法	国際若石健康研究会プロ若石健康法マスター	070-5023-9395	niko626@icloud.com
37	健康・医療	吉澤 英子	乳ガン手術後の手作りパッドの指導と、パッドを媒体とした心の整理のお手伝いをします。	-	080-3124-6312	-
37	健康・医療	須澤 啓	漢方(中医学)についてわかりやすく基礎から勉強する。具体的な症例を上げ漢方薬を考えてみよう。	薬剤師、国際中医師、薬膳検定、漢方生薬認定薬剤師	25-6892	非公開
37	健康・医療	細田 恵莉	植物芳香療法の基礎知識と、ベビーマッサージ等の指導、アロマセラピーにおける技術指導と普及	アロマセラピスト・アロマインストラクター・アロマコーディネーター	非公開	非公開
37	健康・医療	中野 崇昌	自分の手でからだをケアする「天城流湯治法」歪み・痛みのとり方、痩身・小顔・免疫の上げ方など	天城流湯治士、アロマセラピスト、カラーセラピスト、カタカムナ講師、生活習慣病予防士、漢方養生指導士	非公開	非公開
37	健康・医療	丸山 友子	ハンドセラピーおよびフットセラピー 手首または足首までのリラクゼーション施術を伝授いたします	日本ヒーリングハンドケア協会 認定講師	090-8560-5182	handtherapy8639@gmail.com
38	体操	水畑 久美子	エアロビクス中高年、老人の軽体操	日本エアロビクスフィットネス協会(AID)、セントラルFC(ANCS)	59-2305	-
38	体操	大池 育江	エアロビクス健康体操ボディーカラー@指導エアロビクスバランスコーディネーション@指導	AFAA認定インストラクター、健康体操指導士	58-8582	-
38	体操	赤澤 美寿々	健康体操(リズム)、練功十八法、導引養生功、八段錦	日本武術太極拳連盟公認指導員、全日本導引養生功連盟公認指導員、日本体育協会公認指導員、官足法指導員	33-8275	-
38	体操	栗澤 康恵	ヨガの指導、肩こり・腰痛改善体操(ボディポテンシャル)の指導、高齢者運動機能改善体操「ゆらっくす」の指導	介護予防運動指導員、高齢者運動機能改善指導者、日本ボディポテンシャル協会A級公認指導士、ポテンシャルヨガ公認指導士	090-3148-4038/36-2760	非公開

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
38	体操	萩原 和昭	ストレッチ、SO-トレーニング、ネジターピング、スバライゼーショントレーニング	日本体育協会公認スポーツリーダー、ネジターピング協会認定指導員、日本スバライゼーション協会認定アシスタントスバライゼーションインストラクター	090-1868-9738	k.hagi@ezweb.ne.jp
38	体操	小林 照子	導引養生功、ストレッチ（引体令柔十三式）で、身体の自然治癒力を高めます。	導引養生功日本総本部認定指導員	非公開	kobateru2918@softbank.ne.jp
38	体操	浅輪 玲子	ハタヨガを基本に年齢、身体の状態に合わせた無理のない指導を行います。腹式呼吸法・腰痛予防を中心に60分ほど体を動かし、最後は静かに瞑想をしてリラックスします。（全部で1.5時間程度）	ヨガ神泉（INTERNATIONAL DRIVE YOGA INSTITUTE）ライセンス、空手初段（松濤會）、精神保健福祉士（国家資格）、キャリアカウンセラー（日本生産性本部認定）	25-1695または090-4661-5569	reiko@meiroukan.com
38	体操	若林 智恵里	ルーシーダットン（タイ古式ヨガ）呼吸法を用いてポーズをとり、エクササイズする自己整体法です。	ルーシーダットンインストラクター（日本ルーシーダットン普及連盟認定）	67-2627 090-8593-0051	chieri.wakabayashi@gmail.com
38	体操	小松 涼香	身体の中に1本の軸を通すためのトレーニングを行います。これにより日常生活動作が楽になる、運動能力が向上する、けがをしない体をつくります。	骨盤コンディショニングヨガ、月経血調整ヨガ、体幹トレーニングヨガ、体幹ピラティス、体幹自重トレーニング（一般社団法人 体軸コンディショニング協会認定）	非公開	非公開
39	福祉	平澤 まさ美	手話	（財）全日本ろうあ連盟主催手話奉仕員養成講座講師講習会修了	非公開	momenko.sapphire@go.tvm.ne.jp
39	福祉	岡村 芳彦	終活（相続手続き、遺言、家族信託他）	行政書士、国内旅行業務管理者、損害保険一般、生命保険一般	32-8600	okamura-yosihiko@tkcnf.or.jp
39	福祉	依田 麻衣子	家族信託（認知症、親なき後問題、相続問題の対策になる方法の1つです）	家族信託専門士、行政書士、宅地建物取引士、2級FP技能士	32-8600	yoda-maako@tkcnf.or.jp
39	福祉	飯森 美代子	急に介護者になっても慌てないためのシュミレーションをし、準備の方法と心構えをアドバイスします。また、介護を受ける側になっても慌てない準備の方法もアドバイス。	社会福祉士	67-4095	非公開
40	地域づくり	石川 欣一	まちづくり	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
41	国際一般	堀内 秀俊	英語（英語一般・英会話・英語文化）	高等学校専修（英語）、中学校専修（英語）、社会教育主事資格	非公開	非公開
42	中国語	楊 巧鳳	中国語、太極拳	1992年（日本教育振興会主催）日本語検定試験1級など	090-8501-3555	-
44	その他趣味	石川 欣一	自分史の書き方	元浅間温泉公民館長	46-1018	-
44	その他趣味	岩井田 紀子 （人形劇団やま んぼ）	人形劇（老人から園児まで）、人形劇ワークショップ、未就園児向け人形劇	-	58-1105	yamanba.matumoto@gmail.com

分類番号	分類	名前	指導内容	資格等	連絡先TEL	連絡先E-mail またはURLアドレス
44	その他趣味	藤澤 良彦	機関紙編集	69年体験	58-8221	-
44	その他趣味	山口 明男 出前遊びと物作りおじさん	イベント広場で、4世帯が集える遊びの広場、工作広場、遊び心の造形物の展示等しながら遊びの指導を行います。 他に地球温暖化啓発や、アイデアをプラン化する大工としての職能を生かした造形物作成などを行います。	建築指導員、電気工事、鉄溶接、コンクリート他各免許有り、県地球温暖化防止活動推進員・塩尻市、岡谷市、安曇野市、松本市環境フェア	47-2760または090-4230-2760	-
44	その他趣味	澤井 準一	ジェルクラフトの作成（ジェルキャンドル、ジェルオブジェ、ジェルフラワー） コップやグラスの中に模様がきれいな砂の土台（サンドアート）を作り、そこに小さなオブジェやアートフラワーを飾り、最後にジェルを注いで固定させれば、小さくかわいいジェルクラフトができます。	日本サンドペインティング協会公認 インストラクター	090-1608-7977	info@realization.main.jp
44	その他趣味	田口 健	オルゴールの伴奏でなつかしい歌をみんなで歌いましょう。曲目ページと歌詞を用意しています。諸施設、公民館事業のアトラクション等にご利用下さい。	-	47-0733	hh-kenko@ak.wakwak.com
44	その他趣味	加藤 洋子	自分史・小説・詩歌集・作品集・写真集などの原稿のまとめ方、文章の書き方	NPO法人 日本自費出版ネットワーク理事、自費出版アドバイザー1級	0263-25-4329または090-4062-4727	h_kato@d-web.co.jp
44	その他趣味	福岡 貴善	読書の楽しみ方 文章教室(書き方指導、検索)等	1989～91年、新人物往来社で雑誌編集 1991～2020年、中央公論新社で雑誌『中央公論』『婦人公論』や各種書籍編集、記事執筆に従事。	090-9647-6693	macutio2001@gmail.com
45	語学	上嶋 清子	手話（日本手話とアメリカ手話）。ピアカウンセリング。初心者から手話通訳者養成まで。指導者自身は聴こえないので、生の手話が学べます。	大阪府障害者ピアカウンセリング研修講座全課程修了、大阪ろうあ会館手話奉仕員養成ろうあ者講師学習会（入門・基礎課程）修了	非公開	非公開