

まなバンク簡易版（講師情報）

まなバンクは、生涯学習のサークルや生涯学習を支援する講師の方などの情報です。講師の詳細情報をお知りになりたい方は、講師ID（先頭の番号）と講師名をご連絡ください。

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係
〒500-8521
岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内
TEL：058-268-1055・1050 FAX：058-268-1056

20111	深尾 朱美 《笑いヨガ》	インド発の笑いヨガは「笑い」と「ヨガの呼吸法」が合わさった楽しい体操です。笑いは、あなたの60兆の細胞に新鮮な酸素と栄養を届けます。その結果、血流がよくなり、心と身体が元気になります。さあ、笑いのある生活で、元気で楽しい人生を送りませんか！
20114	清水 圭子 《自力整体》	自力整体は、専門家が手技で行う整体治療を誰もが自分でできるように改良したものです。無理のない動きなので、高齢者の方でも続けられるよう指導します。
20117	清水 美恵子 《笑いヨガ・認知症予防》	笑いヨガは若者男女・障がい等を問わず、誰にでもできる笑いの健康体操です。心も体もリフレッシュ。「笑って脳トレ」は楽しく頭を使って続けるゲームで、認知症予防と脳のリフレッシュに。笑いが届ける効果を再発見！ぜひ体験してみてください。
20118	一般社団法人 認知症予防ネット岐阜 《認知症予防・タッピングタッチ》	認知症予防をするために、楽しくゲームを行ったり、心と体を落ち着かせるタッピングタッチを行います。参加した人とのつながりをもてる会にしたいと思えます。
健康・スポーツ / レクリエーション		
20038	徳村 稔 《レクリエーション・太極柔力球》	レクリエーション活動全般、仲間づくりのアイスブレイキングゲームの指導、その他、やさしいクラフト等。楽しい時間を作ります。
健康・スポーツ / スポーツ		
20016	川田 君代 《ソフトバレーボール》	初心者で興味のある方はどなたでもソフトバレーボールを指導いたします。バレーの基本やルールを覚えて、試合・審判ができるように進めて、ゲームと一緒に楽しみましょう。
生活・技術 / 実用		
20025	大河内 益夫 《住宅・住まい》	家づくり、自宅建築を目指す方に、住む人の立場から見た家づくりポイントをお伝えします。建築会社・設計事務所では教えてもらえないことを、明快に、かつ、わかりやすく説明します。
20042	小川 幸子 《着付・礼法》	着物の良さを子どもから大人まで幅広い年代層を対象に伝えています。浴衣、普段着、外出着の着方や帯結びを学びます。また、マナーや礼法等立ち振る舞いもマスターして、着姿を美しく見せるポイントも学びます。
20044	加納 弘美 《着付》	浴衣から着物まで、初心者の方でも鏡を見なくても気軽に着物を着られるよう指導いたします。日本の民族衣装である「着物」を着て外出をしてみませんか。
20073	竹内 靖子 《片付け・整理収納》	片付けたいけど、片付け方がわからない、探し物が多い、モノに溢れた暮らしをなんとかしたい方に、自分にあったやり方で、ラクに心地よく暮らせるように、捨てるから始まらないお片付けをお伝えしています。
20083	広瀬 頼彦 《靴選び》	ご自分の足の特徴を知って頂き、足のトラブルの予防や正しい靴選びに役立てていただければと思います。正しい歩き方で健康維持・老化防止に役立ててください。
20089	中村 有希 《ファッション》	おしゃれなファッション講座と題して、今、持っていていらない服の組み合わせ方、また、大切な色のコーディネートなどの様に上手く見せていくか、若々しくかっこよく着こなせる方法や靴やバックにいたるまでのコーディネートをサポートに指導します。
20093	岩田 弘美 《片付け 整理収納》	片づけが苦手な人も、片づかないストレスをお持ちの方も、自分に合った片づけ方が見つかります。「ただ片づける」「とにかく捨てる」の前にまずは心構えとしてオーガナイズを暮らしに取り入れてみませんか？
生活・技術 / 料理		
20108	田立 恵理子 《食医食料理》	活性酸素を除去すると言われている料理法を学び、自然治癒力を高め、薬に頼らない健康な体を作りましょう！小さなお子さんの食育にも、高齢者が元気で活動できる体作りのためにも、年齢、調理経験に応じたレシピをご紹介します。楽しく食べて健康を保とう！！
生活・技術 / パソコン		
20049	四津谷 滋明 《パソコン》	パソコンのハードウェア・ソフトウェアに対応。デジタル画像加工、写真加工、ワードやエクセル、パワーポイント、フリーソフト。パソコンで絵を描いてみませんか。
20051	岐阜GTTM 元気に楽しく助け合い学べるサークル 《パソコン》	初心者の方からパソコン資格取得まで幅広い講座を開くことができます。約13年指導してきていますのでシニアの方でも無理なくステップアップできるようご指導します。
20075	浅井 達也 《パソコン》	インターネット関連・ウイルス対策等セキュリティ関連・スマートフォンやタブレット等モバイル関連・Facebook等ソーシャルメディア関連・クラウド対応等、ITに関する内容であれば、幅広いジャンルでお話ができます。まずはご相談ください。
教育 / 親子活動		
20026	川村 晃子 《ベビーヨガ》	ベビーマッサージに加え「ヨガの動きと効果」を子どもに与え、ママ自身もヨガの動きやマッサージを行う事で、骨盤を整え肩こり・腰痛など解消への指導を行います。子どもの気持ちを感じママも体の使い方を意識する事で子育てに自信が持てるようになります。
20030	恩田 真由美 《ベビーマッサージ》	スキンシップは、赤ちゃんとの関わりの中でとても大切なものです。ママのやさしいタッチ、声や笑顔で赤ちゃんは安心感を覚えます。赤ちゃんとの絆が深まり、嬉しい楽しい子育てを始めるためのベビーマッサージを指導いたします。
20037	加藤 璃花 《リズム》	未就学児を対象にリズム遊びを指導しています。リズムを基本に、音遊びを行います。スカーフやフープ、楽器、絵本等を使い色々なリズム遊びを行います。子育て、お家遊びのヒントにもなります。
20050	梶田 福好 《おもちゃ作り》	家庭にある身近なものを材料とし科学的なおもちゃを作ります。また、昔からのおもちゃのすごさに気づき、作ることの楽しさを実感します。サウジアラビアやUSA勤務(文部省派遣日本人学校教師)の体験から異文化の風俗や習慣について話をします。
20076	大野 綾子 《リズム》	0歳～園児を対象に、単発・定期的リズムを行います。定員は20名までです。講座の中に工作の時間も組み込み、音楽と絡めて活用できるものを作ります。なるべく年齢別でご依頼ください。スタッフ2人で行うため、音楽の途切れない1時間を楽しめます。
20082	森島 由佳 《リズム》	子育てサークルや幼稚園、保育園などでリズムを指導しています。地元の子育てサークル企画での単発リズム講座などもお受けいたします。
20106	堀 素子 《英語での読み聞かせ》	幼稚園・小学校低学年向けに、英語の絵本を読みかかせます。親子で参加も可能です。10～20名程度を対象に、日本語の解説を入れながら英語を読んで聞かせます。英語への興味・外国への興味を育てたいと思っています。
福祉 / 福祉		
20022	関谷 励友 《ボランティア》	日本の青年～シニアが途上国で現在も3500名ほどがJAICAボランティア活動を行っています。その活動の必要性や現地での生活活動、経験を多くの方に紹介しています。また、海外ボランティア活動(アジアと中南米)の指導も可能です。
教養 / 会話・話し方		
20024	丸山 悟 《コミュニケーション》	人との信頼関係を築くためのコミュニケーション講座や、自分のことを知る自己再発見講座等、主に人間関係について学ぶ内容を開催します。ワークショップを中心とした講座なので楽しんで参加していただけます。
20041	神田 卓朗 《発声・発音訓練、方言ほか》	講演テーマ例→①元アナウンサーの岐阜弁おもしろ体験談②「マイマイ」「タワケ」と方言周圏論③アナウンサーの発音の秘密④時代とことば～中央語・方言・共通語 研修会テーマ例→①ことばとコミュニケーション②恥をかかない敬語の話し方
教養 / 科学技術		
20110	大矢 雅彦 《大道仮説実験》	1700年代にヨーロッパで大流行の科学実験講座が《大道仮説実験》として復活！予想して、理由を出し合い、実験すると今まで見えなかった世界がグングン見えてきて、子どもも大人も脳ミソが大喜び！そんな楽しい《大道仮説実験》の講座を出陣します。
教養 / 人文科学		
20070	早野 孔禪 《カウンセリング(心理学・運命学・姓名学)》	わが子の叱り方・褒め方、お墓の向きによる災いの防ぎ方、赤ちゃんの名前の付け方や、風水学による吉凶判断についてなど、詳細にお話し致します。
20081	吉野 克弘 《カウンセリング》	心の仕組みを知ることで、様々な心の問題を回避できます。家族のうつ病を救ったり、自殺志願者を救い出す実践的なカウンセラーが、幸せになるための心の仕組み・より幸せな人生を築くための方法を、だれにでもわかりやすくお伝えします。
20121	木谷 都 《伝統行事・年中行事》	日本のお正月・節分・ひな祭り等の年中行事の話をします。日本の年中行事には意外と知られていない由来や奥深い日本の心、精神が隠れています。「そうなの！年中行事・素晴らしい年中行事」を味わい、次世代に繋げませんか？
教養 / 文芸・文学		
20058	早矢仕 典子 《詩》	詩やエッセイを本格的に書いてみたいという方、もちろん初心者の方にも、豊富な作品鑑賞を通して、「書く」という体験を重ねていくお手伝いをします。技術的向上を目指すとともに、言葉の魅力に触れ、書く楽しさを共有することをねらいとします。
20090	野口 あや子 《短歌》	紙と鉛筆さえあれば、いつでも楽しむことのできる短歌。現代短歌の鑑賞の仕方や作品の添削はもちろん、ワークショップ形式で、受講者の体験や五感を活かした遊べる講座もお引き受けいたします。
20113	藤田 真木子 《俳句》	初心者の方にも、基本説明から実作まで指導いたします。俳句の作り方、鑑賞の仕方、作品の添削など指導を行います。句会を通して、作句力・選句力をみがきます。
20115	阿部 庄吾 《自分史》	自分史を書くことにより、あのころと今を見くらべこれからの生き方を考える。世にいう放きをたずねて新しきを知る、を実践するきっかけを作る。
教養 / 語学		
20001	堀 素子 《英語》	英語に関する教育活動一般。英文講読・文法解説・発音指導など。国際交流、外国人との接遇などに関する基本的心得。また、英語の指導者向けの講座も可能です。
20080	友松 暁子 《中国語》	中国語の初心者の方には、発音の仕方と文法事項等の基本から指導し、日常の常用表現を習得して頂きます。基礎学習を終えられた経験者には、それぞれの希望やニーズに合わせて指導を行います。
20122	溝口 時子 《英会話》	学生時代、英語が好きだった、もう一度楽しみたいと願っている皆さんと、ゆったり英会話を楽しみたい。簡単な単語やフレーズで十分に会話は成立します。皆さんに自信を持っていただけるように指導します。
現代的課題 / 現代的課題		
20078	佐藤 瑛気 《人権・環境》	2011年の福島原発事故後、福島から岐阜に移住した体験を元に、報道では知らされていない「福島の真実」のお話をします。原発について、放射能について、子ども達の身体への影響について、これからの日本にとって何が重要になってくるのかというお話です。
20101	村木 寿 《成年後見制度》	認知症の高齢者など判断能力が低下した方達を、法律面や生活面で保護したり支援したりする「成年後見制度」「市民後見活動」の内容・手続き、その他遺言や相続等の「終活関係」について、わかりやすくお話しをします。
その他 / その他		
20087	安江 真智子 《自己表現講座》	何だかわからないけど生きづらいな、人間関係に疲れたなど思っているあなたへ。どうすれば楽になれるか、思ったことをうまく伝えられるのか。ため込んでしまっている気持ちと上手に向き合い、自分らしく表現する方法をワークを通して楽しく自分で見つけます。

まなバンク簡易版（講師情報）

まなバンクは、生涯学習のサークルや生涯学習を支援する講師の方などの情報です。
講師の詳細情報をお知りになりたい方は、講師ID（先頭の番号）と講師名をご連絡ください。

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521

岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内

TEL：058-268-1055・1050 FAX：058-268-1056

男女共同参画 / 男女共同参画

20064	小森 ひとみ 《ジェンダー》	男女共同参画関連の講座（ジェンダーとは・夫婦別姓選択制・メディアウォッチ・元気の出る女性学・シルバー世代を10倍楽しむ等）や、ワークショップをご希望の方は御相談ください。
20065	小池 肇子 《子育て》	男女共同参画関連の講座、子育て・孫育て講座、子育て支援者養成講座、及び、日本の古典文学に関する講座をご希望の方は、ご相談ください。
20066	安田 典子 《子育て》	男女共同参画の視点での、「子育て」「子育て支援」「子育て支援者養成」に関わる講座なら、何でもご相談ください。

まなバンク簡易版（講師情報）

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521

岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内

TEL：058-268-1055・1050 FAX：058-268-1056

まなバンクは、生涯学習のサークルや生涯学習を支援する講師の方などの情報です。講師の詳細情報をお知りになりたい方は、講師ID（先頭の番号）と講師名をご連絡ください。

芸術・文化 / 音楽(洋楽)	
20006	村島 増美 《声楽》 自身の愛する“歌”を通じ、同じく歌を愛する方々との出会いを希望します。岐阜・名古屋・三重の合唱サークルで教え、自身の公演も年10～20回行っています。音大志望・プロ志望の生徒さんも指導中です♪
20010	藤田 美奈子 《キーボード》 人生を楽しむ為の音楽活動中です。子どもから年配の方まで、キーボード・ピアノ・ミュージックベルなどを初めての方でも指導いたします。音楽を活かした慰問活動など人生の楽しみとして発展させていきたいです。小学校等で馬頭琴の演奏も行います。
20012	西川 佳甫 《ヴォイストレーニング》 現在活動中の歌に関するサークルへの出張講座や、学校やPTA向けの講座が可能です。ヴォイストレーニングを通して、体を動かす事や声を出す事の気持ちよさ、歌うことの楽しさを体感していただけるよう指導しています。
20014	松原 由美子 《合唱》 合唱指導いたします。お子様や高齢者の方で、歌が好きな方や楽しく歌いたい方など初めての方を対象に、基本から指導します。
20043	岩田 雅子 《複音ハーモニカ》 複音ハーモニカを、初めての方から上級者まで指導いたします。合奏・独奏に必要な演奏技術、簡単な音楽のルールを学べます。
20085	大久保 幽香 《声楽・合唱》 声楽・合唱を指導します。初心者の方からベテランの方まで発声の基礎から丁寧に指導します。体から声を出し、仲間と一緒に音楽を奏でる喜びを味わいましょう。
20092	野村 博子 《ヴォイストレーニング・声楽・ピアノ》 懐かしい歌、今流行っている歌に囲まれながら、身体を使って元気な歌声を響かせていく指導を行います。
20102	尾崎 章 《歌謡指導》 日本でクラシックを、アメリカパークリー音楽院ではジャズやポップスを学び、プロとして実践の場数を踏んできた体験や技術を惜しみなくお伝えいたします。
20120	ピアノデュオ カノン 《ピアノ・リトミック指導》 ピアノ・リトミック指導いたします。幼児から高齢者の方で、心の癒し、生活の中に音楽を取り入れたい方など、いろいろなジャンルを指導します。「連弾の楽しさを伝えたい！」と演奏活動もしています。
芸術・文化 / 音楽(邦楽)	
20021	和奏楽 津軽三味線 里奏会 《津軽三味線》 演奏を聞いていただく中で、三味線の歴史・特徴、津軽三味線の発祥や演奏法等、トークを交えながら、楽しく津軽三味線の魅力を伝えます。「唄って民謡！」「演歌コーナー」「体験コーナー」等もご希望により行っています。
20031	斗光 国彦 《邦楽》 尺八・三味線・箏（日本の）胡弓を年代層問わず初心者の方から上級者の方まで指導いたします。楽器をお持ちでない方でも貸出楽器がありますので、お気軽にお問い合わせください。
20032	山下 民子 《邦楽》 初心者の方から上級者まで三味線と箏の指導をいたします。楽器を持っていない方でも貸出用楽器の用意がございます。興味のある方は、何時でも対応いたしますので、とりあえず始めてみましょう。
20107	上田 典子 《三味線・琴》 三味線、琴に、初めて触られる方、基礎からゆっくり分かりやすく指導いたします。楽器をお持ちでない方でも貸出用が有りますので、お気軽にお使いください。日本の音を楽しみましょう。
芸術・文化 / 絵画	
20045	宮崎 由香里 《絵・工作・デザイン・集団アートほか》 子どもから大人まで各レベルに合わせて、絵（クレヨンと指で描くハガキ絵・水彩等）、工作（粘土スイーツ・万華鏡・しかけ工作等）、版画、集合アート（おぼけやしき・3D劇場等）、他美術全般、世代を問わずにアートで表現する楽しさを伝えます。
20098	荒井 克典 《水墨画》 水墨の立て付け画（骨法・もっこつぼう）の習得を目指し、その技法を用いた作品づくりの指導を行います。その他、全国公募展への出品、美術館での鑑賞、スケッチ旅行等の活動もしています。
芸術・文化 / 伝統文化	
20018	安藤 紀苑 《書道》 漢字、かなの基礎練習から実用書道、芸術に至るまで、幅広い分野の方に指導いたします。
20040	田口 錠二 《書道》 教育書道を中心として、初心者を主体に基礎から分かりやすく指導いたします。更に資格認定制度の対応も行っています。その他学習計画に基づいて漢字、かな、条幅、ペンなどの書道講座などを行っています。
20069	浅野 修竹（恵美子）《篆刻・書道》 篆刻と書道を、初歩から作家活動まで幅広く指導します。年に1回、生涯学習センターで、鴻社の社中展を行います。
20086	西尾 敏彦 《剣舞・詩舞》 初心者の方も、模擬刀・扇子・袴姿で侍になりましょう！皆さんが思っているより費用も安くできます。チャンバラ（殺陣）等で、ストレス解消・格好いい・歴史の勉強もでき、詩舞は情操教育の潤養にもつながります。
20105	村木 さかゑ 《きもの・着付》 楽で美しく、着崩れしない着付けのコツを指導します。特別な道具は使いません。初心者の方にも一からお教えます。また、きものに関するいろいろな疑問にもお答えします。タンスに眠っているきものをオシャレに装い、きもの美人になりましょう。
20116	清水 美恵子 《落語・人権落語》 人権は身近にいっぱい。「健康で長生き！」「笑って一日！」「これも人権。小断を入れて日常生活で紹介。知的障がいのある吉兵衛は親孝行で愛想が良い。町内の人の協力で物売りになり身を立てる落語「孝行糖」を紹介し、みな良いところがあり、助け合う社会に…
趣味 / 園芸・フラワーアレンジメント	
20009	赤尾 良子 《寄せ植え》 寄せ植えやこけ玉作り、木の実等を利用したクラフトやリース、匂い袋など花に関する幅広い作品作りを指導いたします。また、花壇作りの指導も可能です。
20017	武藤 虹水 《生け花》 伝統的な基本生け花（草月流）から暮らしの中に飾る花、フラワーアレンジメント、公共空間、コンサート等、どのような場所にも対応できる生け花を指導いたします。
20028	滝沢 利之 《庭木の剪定》 庭木の剪定の仕方の基礎を教えます。庭木の日頃のお手入れ方法などを習得する中で、庭への愛着や自然に対する思いを深めていただきたいと思っています。
20036	清水 啓子 《プリザーブドフラワー》 プリザーブドフラワーのアレンジメントを基礎から丁寧に指導いたします。季節のアレンジから資格取得講座まで対応可能です。公民館講座、成人教育家庭教育学級講座、婦人会などで出前講座をいたします。
20067	額額 かほる 《押し花》 押し花体験教室を開催できます。生活グッズの小物に押し花を飾ったり、しおり、ハガキ、コースター、壁飾り、額絵、その他色々押し花を使った作品作りを、完成まで楽しく指導いたします。木の実を使ったリース作りもできます。
20072	羽根田 明美 《フラワーアレンジメント》 花の“パワースポット”へようこそ！！植物のもつやさしい魅力にあなたも癒されてみませんか？「いけばなは知っているけど」という初めての方から経験者まで、親切に指導させていただきます。
20112	芳賀 和祐（正子）《プリザーブドフラワー/押し花》 女性や子供にとってお花は心の安らぎとなる物になります。フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワー、押し花は花の形は違っても本物のお花をアレンジするのはどれも同じです。個性溢れるオリジナルの作品づくりをしてみませんか。楽しい時が過ごせます。
趣味 / マジック・大道芸	
20094	マジック教室 《マジック》 マジックを新たな趣味にしませんか？初心者の方・お子様・女性の方、また親子でも楽しく簡単に覚えられます。マジックは、人を楽しませたり、不思議にさせたり、みんなが笑顔になれるものです。
趣味 / 手工芸	
20068	住田 百合恵 《ガラスアート》 カラーフィルムとリード（鉛）線を使って作る色と光のクラフト講座です。ハサミとカッターで、老若男女を問わず気軽に楽しんで頂けます。初めての方でも、テーブルの上でスタンドグラスの美しさを味わうことができるガラスアートです。
20091	いわた ゆみこ 《洋裁・被服一般》 手芸・洋裁・型紙作り・手縫い・手作りに興味のある方、どなたでも一緒に楽しく作りましょう。年齢・性別不問です。お問い合わせをお待ちしています。
20095	神谷 真弓 《レクリエーション小物作り》 高齢者介護福祉施設・デイサービス向けのレクリエーション小物作り教室です。使用する教材は、刺繍加工を取り入れたオリジナルセット教材です。解りやすく作り方をボードにして、レクリエーションの時間内（約1時間）で完成し、達成感を感じていただけます。
20096	芳賀 正子 《染色・ガラス/シルエットアート・タイルクラフト》 手作りの楽しさ、オリジナルの作品の素晴らしさを知っていただく為に、多様な内容（押し花・ガラスアート・山の幸染め・シルエットアート・タイルクラフト・フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー等）を準備し、ご希望に沿うよう取り組んでいます。
20119	千田 則子 《折り紙》 折り紙の基本から、伝承折り紙、季節のもの等、折り図を見ながら、折ることが出来る様に説明指導致します。やさしいものから（むずかしいものも含めて）楽しく作品を仕上げる喜びを皆さんと味わっていただける様に気をつけて進めています。
趣味 / その他	
20003	小縣 奈津美 《絵本》 絵本の読み聞かせをしています。キーボードを使って歌を歌ったり、子どもたちと一緒に手拍子をしたり、みんなで楽しめる絵本の世界をめざしています。子どもたちが絵本を好きになってくれるようにお手伝いをしたいと思います。機材は持参します。
20071	林 亜紀子 《色彩》 毎日見ている色彩。色の持つ特性を知り自分らしく豊かな生活を過ごす為のサポートを致します。色彩学、色彩心理、似合う色など初めて色を学ぶ方にも楽しんでいただける内容です。色を味方につけ輝きましょう。（ご希望の内容に合わせて学んで頂けます。）
健康・スポーツ / 医学・健康法	
20027	川島 正秀 《東洋医学》 体調不良で病院へ行き、異常なしと言われたことは無いですが、固定概念にとらわれず、自然医学的（ホリスティック医学）に日常生活に役立つ実践や知識を学びます。本物の健康情報を活用して予防に役立ちます。
20029	永井 杜栴 《健康指導》 保健師ならではの視点で心と体の健康づくりについて、いのちの大切さについて講師をしています。体験型ワーク形式で、楽しくメタボ予防、メンタルヘルス、子育て、生きがい、介護予防などを指導しております。内容はご要望に応じてアレンジ可能です。
20034	小林 真由美 《ヨガ》 心と体のつながりを深め、日々の疲れやストレスを癒し、心身のバランスを回復します。難しいポーズや激しい動きは行わず、どなたでも無理なく心身共に深いリラクセスを味わえます。心も体も健康に…
20035	馬場 一子 《ヨガ》 未経験の方でも気軽に始められる癒し系ヨガです。簡単なポーズで心はやさしく、ゆっくり確実に癒され、体はしなやかで均整のとれたラインに変わり健康になっていくのを感じてみてください。
20046	波多野 光一 《健康体操》 いつまでも元気に生き生きと生活していくためには、動ける身体を保ち自立した生活を送ることが大切です。筋力トレーニング（レジスタンス運動）を通して筋力を維持し筋力の低下を予防します。高齢期に素敵な人生を送るための健康生活支援講座です。
20048	小出 寿雄 《整膚》 ひっぱりだけで身体がポカポカ健康美人！肩の痛み、腰の疲れ、冷え、膝の痛み等が改善。小顔、アンチエイジングに自分でお肌をひっぱりだけで簡単にできるセルフケア方法「整膚」を指導いたします。血流が良くなって身体がポカポカになりますよ。
20074	米田 朱見 《ストレッチ 介護論》 初心者の方にもできる簡単な体操です。腰痛の緩和、肩こりの解消に役立ててください。介護については初心者の方に向けての心がまえを楽しく学んでいただけます。
20103	梅村 健治 《アンチエイジング 体操と俳句で若くなる》 アンチエイジングは、実年齢より若々しく見えるようになることです。若々しくなるために、ゆっくりとした運動で体力をつけます。気持ちも若々しくなるように、マインドフルネスやイメージトレーニングも行います。体も心も若々しく変身しましょう。
20109	山地 正記 《認知症予防・ダイエット・筋力アップトレーニング》 健康体力づくりをギター弾き語り交えて楽しくリズムカルに実技指導します。中高年の方への介護や認知症の予防を中心とする講話や女性向けのダイエット、アスリート向けの筋力アップトレーニング等も分かりやすく解説します。