

【健康管理】(次ページへ続く)

No	ふりがな 氏名	指導内容	講師メッセージ	SNS ホームページ	範囲
1	あきこ	ヨガ、呼吸、瞑想、軽運動、ウォーキング、軽水泳、水中(アクア)ヨガ	キッズからシニアの方々と共に身体を動かすことの楽しさを味わいながら、日本(茅野市)の健康をサポートさせていただけたら嬉しいです☺	Instagram(akiko.kichi)	市内
	akiko				
2	あきやま ともか	ヨーガ(リラクゼーション・ヨーガ)	季節や天気なども考慮し、参加者に合わせたヨガを行います。初心者や運動が苦手な方もできます。		市内
	秋山 智珂				
3	あまの みえこ	リラックス気功、健身気功、太極気功、東洋医学の養生法についての講演、マインドフルネス瞑想法	心と身体を健やかに保つための運動療法としての気功、年齢問わずに気軽にできるリラックス気功です。		市内
	天野 美恵子				
4	あるが えいこ	ハーブで心も体もリラックス	植物の持つ”チカラ”を少しいただき、四季にあわせたハーブの使い方を紹介します。	Instagram(eiko8354)	市内
	有賀 英子				
5	いけがみ ともみ	ハタヨガ、シニアヨガ、オフィスヨガ、チェアヨガ、マインドフルネス瞑想、ラフターヨガ	身体が固くてもOK、簡単なポーズで気持ちよく身体を動かします。内容は参加者の年齢や特質などに合わせます(電話よりもメールが確実です)。		市内
6	いしはら かえこ	雅気舞、流水気功			市内
	石原 佳恵子				
7	いしわた としこ	ホリスティックアロマセラピー(一般向け、子どものいるお母さん向け)	季節やお相手によって内容を検討します。お子様をお持ちのお母様向けにも行っています。		市内
	石渡 智子				
8	うしあま きわこ	気功太極拳(楊名時八段錦・太極拳)、ヨガ的ストレッチ、鞭杆(ペンガン・棒を使用したストレッチや健身武術)	受講者に合わせた内容をやさしく丁寧に指導します。笑顔で心も体も健やかに！	http://taijiquan-nagano.org/ http://www.biangan.com/	市内
	牛尼 喜和子				
9	うしやま よしとも	ストレッチ体操の方法について	ストレッチ体操で貯筋して転倒防止。介護されない体づくりで健康寿命を伸ばそう!!		分館
	牛山 好友				
10	おぐち すみえ	体幹トレーニング、女性のためのピラティス、マタニティピクス、ベビーピクス、キックボクササイズ、中高年の筋力アップトレーニング	20代から80代まで、自分の体力に合わせ体力アップできます。体幹や筋力アップのクラスが人気です。		市内
	小口 寿美江				
11	かさはら かずよ	太極拳、太極柔力球、気功	自分の身体を自分で整えて、身体を動かす気持ちよさを味わってください。		市内
	笠原 一代				
12	かつらぎ あけみ	ストレッチ	高齢者向けのストレッチ教室を長年に渡って指導しています。		市内
	葛城 明美				
13	かめだ かずはる	健康太極拳(中高年の健康維持)、練功18方健康体操(中高年の健康維持及び気功)			市内
	亀田 和東				
14	からきだ ゆき	ピラティス、バレトン(フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた運動)、ZUMBA	姿勢改善を通して、日常の不調を改善し、心身共に元気になるお手伝いをします。	Instagram(solfitness22)	市内
	唐木田 由紀			https://ameblo.jp/solfitness	
15	きくち さかえ	ヨガ	星ノ杜ヨガを主宰しています。50～70代の健康を維持するためのヨガと、呼吸法・瞑想を指導しています。	Instagram(hoshinomori_yoga) Facebook(hoshinomori.yoga)	市内
	菊地 栄			https://hoshinomori.org/	
16	キコ アリシアレイ	ヨガレッスン、セルフリンパケアレッスン	ピアノ即興演奏をメインに活動しておりますが、心身のメンテナンスも大切にしています。		市内
	Kiko Alicia Ray				

【健康管理】(前ページの続き)

No	ふりがな 氏名	指導内容	講師メッセージ	SNS ホームページ	範囲
17	くまがい まさひろ	冷え取り健康法	冷え取りを通じて、私たちが本来生かされている自然のリズムについて語り合しましょう。		市内
	熊谷 正浩				
18	こだいら やすお	ヒーリングハンドセラピー講座、ヒーリングフットセラピー講座	手または足にローションを塗り、癒しの施術を教えます。手、足の施術は気持ち良いばかりか、愛や感謝が伝わり、会話によるコミュニケーション作りに最適です。		市内
	小平 安男			https://www/lcv.ne.jp/~hfca/index.html	
19	こづか かずよし	予防歯科(歯科検診、歯科予防プログラム、定期管理、むし歯予防、歯周病予防、子どもの歯並びを悪くする原因の予防、むし歯にならないフッ素の使い方、正しい歯ブラシ系ようじ、歯間ブラシの選び方、効果の出る使い方など)	コヅカーマンが教える「健康な白い歯をしっかりと長持ちさせる秘訣」◎その他、矯正治療、噛み合わせ治療、医療ホワイトニング、エラボトックス治療などもできます。		市内
	小塚 一芳			https://tanpopo-dc.jp	
20	ごみ みか	ヨガ	ストレッチを基本としたヨガになります。		市内
	五味 美加				
21	しんどう くみ	表情筋(笑顔筋)ストレッチ体操、正しく美しいウォーキング指導、ラジオ体操指導、背骨まわりのストレッチ指導	地区公民館での健康教室には10年以上の実践があります。お子様から高齢者までご希望に沿って指導いたします。		市内
	進藤 久美			https://www.youtube.com/@user-pm1mg7ls9p	
22	たかだ ゆい	ゆがみ直し整体体操、キックボクシングエクササイズ	体を整える「整体体操」やストレス解消の「キックボクシング」を、女性インストラクターが丁寧に指導します。	Instagram (studiodelight_workout_heren)	市内
	高田 結			https://st-delight.com/	
23	たかさか みすず	ACP(アドバンス・ケア・プランニング)、終活、エンドオブライフケア、地域包括ケアシステム、在宅医療	私は20余年の緩和ケア、訪問看護師、看護教員の経験と、大学院で在宅医療を学んできたことを活かし、地域の皆様に在宅医療を知っていただき、在り方と共に考えていけたらと思っています。		市内
	高坂 美鈴				
24	たご たかし	健康講座・健康体操・睡眠の話・姿勢施術会・サプリメント(カルシウムの重要性・骨粗鬆症予防にカルシウムの話)、健康長寿の講座	普段から施術院で生活習慣を正しての健康長寿の為の予防を進めています。	Instagram(nozomi.chiro), Facebook(Chiropratic.nozomi)	市内
	田子 貴士				
25	たなか ありさ	エアロビクス、介護予防体操、シナプソロジーなど	いつまでもいきいき自立した生活を！10年後、20年後も動ける体に。	Instagram(arisa_happyfit)	市内
	田中 有沙				
26	ないとう ふみこ	3B体操(赤ちゃんからお年寄りまで)、指遊び、脳トレ	3B体操を長年に渡って広く指導しています。		市内
	内藤 文子				
27	なかはら ちづ	ピラティス、フランクリンメソッド(機能解剖学、生体力学)	筋膜リリースで柔軟性と筋肉バランスを整え、体を理解して効率的に、優しいピラティスを行います。	Instagram(yatsugatakecst)	市内
	中原 千津			https://shinsoudou.wordpress.com/	
28	なから さなえ	笑いヨガ	泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生。あなたが笑えば世界が変わる。さあ一緒に笑おう。		市内
	なから さなえ				
29	ふじもり あやこ	アロマセラピーの使い方、心のケアと体のケア、アロマスプレー作り、アロマ香りのペンダント作り	ストレスケアのための講座を主にしています。親子講座・高齢者向けのリンパケアも対応できます。		市内
	藤森 綾子			https://lucia222.amebaownd.com/	
30	ふじもり ともこ	アロマセラピー、ハーブのセルフケア・身体と心のつながり、ベビーマッサージと産後女性のセルフケア、リンパの流れ、ストレッチのセルフケア、筋膜リリースセルフケア	看護師、ライフセラピストとして活動しています。健やかに美しく生きましょう。	Instagram(sincerelyluna) Facebook(藤森朋子)	市内
	藤森 朋子			https://sincerely-luna.com	

【健康管理】(前ページの続き)

No	ふりがな 氏名	指導内容	講師メッセージ	SNS ホームページ	範囲
31	まつだ えつこ	リズム体操、ストレッチ体操			地区
	松田 悦子				
32	みやさか ちえ	アクティブヨガ、ハタヨガ、リラックスヨガ、マタニティ産後ヨガ・ピラティス、65歳以上姿勢改善ヨガ・ピラティス、シニアヨガ	女性が健やかに歳を重ねることをテーマにして活動しています。産前～老年期とその時必要な動作を紹介いたします。	Instagram(yatsugatake.yoga) Facebook(宮坂千絵) https://yatsugatakeyoga.jimdo-free.com/	市内
	宮坂 千絵				
33	みやざわ けいこ	リラックスヨガ(ハタヨガ)、背骨コンディショニング、キッズヨガ、セロトニンヨガ、セルフ整体体操、リラックス気功、腰痛体操	通院や薬になるべく頼らない生活を目指して！初めての方も参加できる教室ばかりです。	Instagram(keiko_suwayoga) Facebook(Keiko Miyazawa) https://suwayoga3830.hp.per-aichi.com/	市内
	宮澤 佳子				
34	みやざわ ゆか	3B体操(赤ちゃんからお年寄りまで)	3B体操(親子ふれあい講座)、親子のふれあい遊びや、子どもの成長に合わせた体づくりをしています。		市内
	宮澤 由香				
35	むかいやま ひらかず	気持ち良く眠れるためには(どうして眠れなくなるのか)、首・肩がどうして凝るのか、腰痛・ヒザの痛みの予防			市内
	向山 平和				
36	もとはし みゆき	老けない身体作りと免疫力をアップするメニュー(講義、料理実習)※機械で体内年齢を測ることができます。			市内
	本橋 美幸				
37	やまだ えりな	ZUMBA、・STRONG Nation、キックボクシング、自重トレーニング(すべて中学生以上が対象)	参加者の皆さんの安全、効果を引き出せるよう頑張ります。是非ご参加下さい！	Instagram(erina730)	市内
	山田 恵里奈				
38	やまだ さとみ	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、エアロビクス、ZUMBA、バレトン、フィットネスフラダンス、太極拳、キックボクシング	何歳からでも始められます。体力に合った動きを行いながら、楽しく継続して健康な体づくりをしていきましょう。		市内
	山田 里美				
39	よこうち みわ	ホルモンとフェミニンケアについて知る	更年期障害やホルモンバランスの乱れから来る様々な悩みに、自宅でできるケアを指導しています。	Instagram(cocorire0513) https://cocorire2015.jimdofree.com/	市内
	横内 美和				
40	わかいずみ よしのり	ノルディックウォーキング	ポールを使ったウォーキングです。ポールを使うと不思議なことが！ぜひ体験してみませんか！		市内
	若泉 喜則				

【料理・食品】

No	ふりがな 氏名	指導内容	講師メッセージ	SNS ホームページ	範囲
1	おう すうけん	台湾家庭料理			市内
	王 崇娟				
2	こいずみ かんすい	中国料理	たくさんの人に中国の文化に触れて欲しいと思います。		市内
	小泉 岩翠				
3	つがね みゆき	「会席料理の本料理人が教えるおせち講座」など日本料理の技術取得講座	美大卒業後会席料理店で板前修行し、大手英語教室の英語講師に。人生楽しみましょう！	Facebook(miyuki.tsugane.5)	市内
	津金 美由紀				
4	なかむら しげる	コーヒー講習(淹れ方、ブレンド、アレンジ、手網焙煎)	おいしいコーヒーの「コツ」を分かりやすく体験できます。	https://blog.goo.ne.jp/gogonomori	市内
	中村 茂				
5	なかむら ゆか	天然酵母パン作り	天然酵母で作ったパンは一味違います。卵・牛乳・油脂を使わない、小麦の香るパンを作りましょう。	Facebook(artstudioyuuya)	市内
	中村 由香				
6	まえの のりこ	寒天料理		Instagram (maeno.noriko19461125) https://maenosouken.wixsite.com/website	市内
	前野 ノリコ				