

【幼児教育・青少年教育】

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	はんだ ひろし	子どもたちのまちづくり参画、プロジェクト立ち上げ支援、子ども会企画支援	子どもたちの「やりたい！」を実現するまちづくりを一緒にやりましょう！	Facebook(pengharo)	市内
	半田 裕			https://childhood-1.jimdosite.com	
2	もろずみ ちかこ	英語の歌・わらべうたの手遊び・あそび(2歳～)、英語の絵本遊び(幼児～)	ゆったりあそびながら、英語のリズムに親しみましょう。		市内
	両角 智佳子				
3	いまい あやか	そろばん(大人～子どもまで)、脳トレ、認知症予防レクリエーション、かずあそび	小さいお子様から大人まで幅広く「楽しく学ぶ」(授業)を心掛けております。	Instagram(NANAIRO_SOROBAN SCHOOL)、X(@nanairosyuzan)、Facebook(七色珠算教室)	市内
	今井 亜矢加			アメブロ(nanairosyuzan)、 https://nanairo-syuzan.com	
4	よこうち みわ	ママと子どものタッチケア	子育て中のお母さんや家族のために何かできることがないかと考えている方に、ふれることの大切さを知っていただきたいです。	Instagram(cocorire0513)	市内
	横内 美和			https://cocorire2015.jimdofree.com/	
5	かわた かずひろ	蓼科芸術の森彫刻公園解説	美しい彫刻に幼い頃から触れ合うのが情操教育。そんなぜいたくな空間が蓼科湖畔にあります。		市内
	川田 和弘				
6	たご のぞみ	子どものための体軸体操、禅数秘術	子どもの時から姿勢良く！体の使い方を、遊びながら身につけられます。	Instagram(nozomi.chiro) Facebook(Chiropractic.nozomi)	市内
	田子 希				

【成人教育】

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	いとう ちえこ	音楽理論			市内
	伊藤 智恵子				
2	おかの くじゃく	簿記入門			市内
	おかの 孔雀				
3	こいけ ゆみ	音楽関係講演会			市内
	小池 由美			https://www.piayumi.com/	
4	ごみ しょういち	教育と平和論			市内
	五味 省七				
5	はんだ ひろし	SDGsについての講座、SDGsde地方創生カードゲーム	誰でも楽しみながらSDGsについて学べるワークショップです！団体の研修でもぜひ。	Facebook(pengharo)	市内
	半田 裕			https://childhood-1.jimdosite.com	
6	もとはし みゆき	終活アドバイス、エンディングノートの書き方			市内
	本橋 美幸				
7	やまうち かずあき	建築や住宅の設計・インテリアデザインの考え方や進め方、自然環境に配慮した建物の外観デザインや庭造り、日本建築史や西洋建築史の大きな流れ、最近の建築デザインの流れや傾向	建築設計の進め方や、建築デザインの考え方を指導します。	Facebook(yamauchi.ashiya)	市内
	山内 一晃				

【生活一般】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	しみず ふみお	パソコン初心者の困りごと相談、パソコン自主学習グループのすすめ	お手軽スマホのデータや写真の整理、資料作成にはパソコンの活用を！		市内
	清水 二三夫				
2	まるやま しげる	体験から得るエスプリ(仕事・趣味)、生業としてのコレクションの妙味(絨毯・キリム)、旅の醍醐味と教訓(日本国内・海外)	難しい話(講義・講話)ではなく、若い時(30代)に起業し、なお一人社長で…他人がやっていない世界(分野)で、ある種面白おかしい人生の体験談を。		市内
	丸山 繁				

【福祉ボランティア】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	はら ふさこ	認知症予防のための脳活性化ケアゲーム	笑いヨガは心と身体の健康を目的にしたエクササイズ。茅野市を笑いで一杯にしましょう。		市内
	原 房子				
2	やまだ さとみ	認知症予防、介護予防体操、フィットネスエクササイズ	自宅に近い場所で、友人、ご近所の方と気軽に参加して、楽しく健康な体をつくりましょう。		市内
	山田 里美				

【語学】

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	い ゆんそん	韓国語(入門から上級まで)、 韓国に関する様々なこと(歴史・地理・文化・風習)	韓国ソウルの生まれであるからこそ、 韓国の歴史・地理・文化・風習に強いです。 日本と韓国、似ているようで似ていない面白いこと等、一緒に語り合いませんか。		市内
	李 侖宣				
2	おう すうけん	中国語			市内
	王 崇娟				
3	こいずみ かんすい	中国語(日常会話、歌、中国民俗、文化交流)	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				
4	つがね みゆき	「大人の発音改善講座」など 大人向け英語教室	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(Learning Commons Japan)	市内
	津金 美由紀				
5	よしだ まさあき	フランス語、フランス文化論 (文学、シャンソン等)			市内
	吉田 正明				

【読み聞かせ・紙芝居】

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	たけうち しんゆう	朗読(作品全般)、絵本読み聞かせ、紙芝居、音読(群読)	声を出し、作品を読む。脳の活性化にもつながります。		市内
	竹内 心郁				
2	のざわ ちほこ	方言カルタ、方言でのあそび、民話、語り			市内
	野澤 千穂子				

【歴史】

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	ごみ しょういち	郷土の世界遺産・坂本養川の用水堰(滝之湯堰、大河原堰等)			市内
	五味 省七				
2	ごみ みか	江戸期の古文書解読・浮世絵について全般	国際浮世絵学会会員です。直参について研究を終了しました。古文書から解る当時の状況など、解説します。		市内
	五味 美加				
3	せき まさかず	諏訪大社前宮・本宮、坂本養川のセギと生涯	小学生から高齢者まで、それぞれの年代に合わせて話ができます。		市内
	関 雅一				

【書道】

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	すぎもと かずえ	書道	美しく流麗な文字は、いつの時代でも魅力的です。暮らしの書から作品制作まで、一緒に楽しみましょう。		市内
	杉本 和恵				
2	なかむら ゆか	カリグラフィー	「西洋の書道」とも言われるカリグラフィー。基本的な書体からゆっくり丁寧にお伝えしています。	Facebook(artstudioyuuya)	市内
	中村 由香				

【囲碁・将棋】

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	おだ ぜんぞう	囲碁	置き碁によってベテランとも対局でき、置き石が減ることで棋力向上を実感できます。		分館
	小田 善造				
2	たかやま ふみたか	将棋	老若男女問わず、将棋を始めたい人、超初心者を対象とします。		市内
	高山 文孝				
3	はら まもる	囲碁(初心者)			市内
	原 守				

【音楽(歌唱)】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	あさはら さきこ	合唱、声楽			市内
	浅原 佐貴子				
2	こいけ ゆみ	合唱、声楽	小学校・中学校などのNHKコンクール の指導に伺っております。合唱の指導もさせていただきます。		市内
	小池 由美			https://www.piayumi.com/	
3	まつえだ ようじろう	合唱指導、吹奏楽・管弦楽指導	毎月2回週末に茅野に戻ります。合唱・器楽全般の指導が可能です。		市内
	松枝 洋二郎			https://okesen.snacle.jp/profiles/view/25680	
4	やじま まさゆき	カラオケ(演歌全般)			市内
	矢島 正幸				
5	やまだ かつし	演歌・歌謡曲指導、ボーカルトレーニング	新曲も覚えやすく、歌唱レベルが上達するように丁寧にアドバイスします。		市内
	山田 かつし				

【音楽(邦楽)】(次ページへ続く)

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	いとう ちえこ	大正琴			市内
	伊藤 智恵子				
2	こだいら きんぷう	大正琴			市内
	小平 琴風				
3	ごどう	尺八の体験講習、尺八の実技講習	シンプルな楽器、尺八。だからこそその奥深さが魅力的です。		市内
	梧童				
4	さかい みよこ	民謡、三味線	楽しく、唄・三味線にふれ合えるようにと思います。		市内
	坂井 美代子				
5	なかむら ひでこ	三味線(端唄・長唄・民謡など)	市の「ちのどんばん」の三味線も指導しています。		市内
	中村 秀子				
6	にわ なおこ	大正琴の指導(子ども、大人)	大正琴は、お子様から高齢の方まで、気軽にできる楽器です。5ヶ所の教室で活動中です。		市内
	丹羽 直子				
7	まえかわ みほこ	箏曲・地唄三絃・十七絃箏・二十絃箏の奏法、邦楽の歴史、邦楽理論(楽典)	日本の文化にふれる…美しい音色が美しい心を育てます。		市内
	前川 美保子			https://miyabi-kai-koto-syamisen147.on.omisenomikata.jp/	
8	まえの のりこ	琴(初歩から楽しく弾く)		Instagram (maeno.noriko19461125)	市内
	前野 ノリコ			https://maenosouken.wixsite.com/website	
9	もろずみ のりこ	琴・三味線の演奏	日本の伝統文化である箏曲や三味線を幅広い年齢の方に楽しんでもらいたい。		市内
	両角 教子				
10	よしだ あけみ	茅野市・原村・富士見町に昔から伝わる民謡(天屋節、茅野エーヨー節、信州横谷狭音頭、茅野ダンチヨネ節、茅野小唄、どっこいさいと、富士見小唄など12曲)の踊り・唄・三味線の演奏と指導	茅野市の無形文化財である天屋節・エーヨー節と一緒に楽しく踊りましょう。		市内
	吉田 明美				

【音楽(洋楽)】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	いちのせ かよ	フルートアンサンブル、中学・高校生へのフルートセクション・木管・全体指導、幼・保育園・小学校へのコンサート(クリスマス会・音楽会等)	フルートを始めてみたい方へ、楽器のレンタルがありますのでまずは始めてみませんか。基礎を大切に楽しく吹けます。	Instagram(miyaki_flute)	市内
	一ノ瀬 佳世			https://miyakiongaku.jimdofree.com/	
2	いとう ちえこ	ピアノ指導、演奏			市内
	伊藤 智恵子				
3	からさわ なおみ	コカリナ(小さな木の笛)の吹き方	コカリナは1人で山などで吹いても、みんなで吹いても楽しい楽器です。		市内
	唐澤 なおみ				
4	キコ アリシア レイ	カリンバ演奏指導	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				
5	こいけ ゆみ	演奏(ピアノ・声楽)			市内
	小池 由美			https://www.piayumi.com/	
6	はま かよみ	シニア向けピアノ指導(脳トレによる老化防止・初心者は指1本でOK)、幼児向け音楽リトミック、合唱・ピアノ伴奏指導	ピアノを弾くことにより、右脳左脳の働きを活発にして、音楽を楽しみながら心も体もリフレッシュ!! 脳もいきいき活性化!!		市内
	浜 香代美				
7	まえだ ちひろ	ウクレレ(初心者～中級者向け)	ウクレレを弾いて、ゆる～く音楽を楽しみましょう♪ レンタルもあるので楽器がなくても大丈夫です!(5本まで)	Instagram(maeda.ukulele) Facebook(UkuleleTateshina)	市内
	前田 ちひろ			https://ukulele.chihiro-lab.jp/	
8	リギ	エレクトーン	演奏は楽しく、一曲でも弾けるようになったらHappyじゃない!	Instagram(samansaaporo)	市内
	rigi				

【俳句・詩吟】

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	かさい まさと	俚謡全般、川柳全般			市内
	河西 允人				
2	やざき すみこ	俳句	暮らしの中の俳句(日本人なら誰でも楽しめます)。		市内
	矢崎 すみ子				

【日本舞踊】

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	おおさわ ひさこ	日本舞踊(寿花流、歌謡舞踊から古典曲まで)	民謡から古典舞踊、子どもの踊り等、ご希望に添えると思います。お気軽にご連絡ください。		市内
	大澤 久子				
2	なかむら ひでこ	日本舞踊(古典舞踊・新舞踊)	民謡や盆踊り、市の「茅野カゴかん囃子」、市の無形文化財の「天屋節」「エーヨー節」を指導できます。		市内
	中村 秀子				

【ダンス】

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	おぐち すみえ	キッズダンス	アニメや人気の楽曲でダンスしています。学年や学区が違ってても、みんな仲良しです。		市内
	小口 寿美江				
2	さの ひでこ	フラダンスの指導			市内
	佐野 秀子				
3	ふじた めぐみ	HIPHOP(KIDS・大人)、Jazz(KIDS・大人)、ストレッチ、美容バレエ	1人1人に寄り添いながらレッスンします！お気軽にお問い合わせください♪	Instagram(megumi9935、starting now ohino、twinklestar_2015)	市内
	藤田 めぐみ			https://starting-now.jp	
4	みい	ダンス(HIPHOP・JAZZ・K-POP・幼児ダンス等)			市内
	ME			https://starting-now.jp	
5	みやざき みき	スクエアダンス			市内
	宮崎 実己				
6	よこち わたる	ヒップホップダンス(大人・子ども)			市内
	横地 航				
7	よねくら りょうへい	社交ダンス			市内
	米倉 良平				

【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ーガを行います。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(ベンガン・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.biangnan.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、マタニティビクス、ベビービクス、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、足の施術は気持ちいいばかりか、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。	https://www/lcv.ne.jp/~h-fca/index.html	市内
	小平 安男				
19	こづか かずよし	予防歯科(歯科ドック、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。	https://tanpopo-dc.jp	市内
	小塚 一芳				
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。	https://www.youtube.com/@user-pm1mg7ls9p	市内
	進藤 久美				
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) https://st-delight.com/	市内
	高田 結				
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に予防を進めています。	Instagram(nozomi.chiro), Facebook(Chiropractic.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) https://shinsoudou.wordpress.com/	市内
	中原 千津				
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口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。	https://lucia222.amebaownd.com/	市内
	藤森 綾子				
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(sincerelytomo) Facebook(藤森朋子) https://sincerely-luna.com	市内
	藤森 朋子				

【健康管理】(前ページの続き)

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
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)	市内
	宮坂 千絵			https://yatsugatakeyoga.jimdo.free.com/	
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)	市内
	宮澤 佳子			https://suwayoga3830.hp.per.aichi.com/	
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お悩みに、自宅でできるケアを指導しています。	Instagram(cocorire0513)	市内
	横内 美和			https://cocorire2015.jimdofree.com/	
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	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
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。		市内
	中村 茂			https://blog.goo.ne.jp/gogonomori	
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)	市内
	前野 ノリコ			https://maenosouken.wixsite.com/website	

【陶芸】

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	いとう あきとし	陶芸(陶器の形成・削り・釉掛)			市内
	伊藤 彰敏				
2	きくち としもと	陶芸			地区
	菊池 敏元				

【絵画・美術】(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	おかの くじゃく	オイルパステル画			市内
	おかの孔雀				
2	こまつ まさひろ	絵画(油絵・水彩・デッサン)実技講習			市内
	小松 正弘				
3	こやまだ たかあき	透明水彩画(基礎)	透明水彩画は混色・重色を基礎に、にじみ・ぼかしを多用する楽しい絵画技法です。一緒に楽しみましょう。	Facebook(takaakikoyamada)	市内
	小山田 隆明			https://tkoyamada.exblog.jp/	
4	たなか まさゆき	水彩画・油彩画の指導・講評	絵の好きな方、貴方の感性を思いきり筆で表現して展覧会に発表してみましよう。初心者大歓迎。		市内
	田中 正行				
5	つがね みゆき	はじめてデッサン教室、はじめて水彩画教室など大人の絵画教室	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。人生楽しみましよう！	Instagram(yanetsugane)	市内
	津金 美由紀			https://www.gallerymitsu.com/	
6	はやし のりこ	絵手紙	絵手紙は絵のある手紙。モットーは「ヘタでいい、ヘタがいい」です。相手を思い、手がきの心を届ける手紙を楽しみましよう。		市内
	林 則子				
7	ひたち れんげ	切り絵、切り絵プリント	季節の切り絵をたのしみましよう。		市内
	日達 れんげ				
8	やまざき やすこ	水彩画、油絵、パステル画、デッサンの描き方			市内
	山崎 康子				

【細工】

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	たつぎ とみこ	折り紙			市内
	立木 富子				
2	はま なおふみ	立体切り絵	小学生から大人の方まで、立体切り絵を楽しく作ってみませんか？	Instagram(naofumi_hama) X(@naofumihama)	市内
	濱 直史			https://naofumihama.com	
3	みぞぐち えつこ	折り紙			市内
	溝口 悦子				

【工芸】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	かわた かずひろ	親子で土鈴作りとモミガラ野焼き	土の粘土で作ったものを一斗缶とモミガラで焼く。これができるのは国内で私だけです。		市内
	川田 和弘				
2	しまだて ゆきお	漆芸の基礎(本漆はかぶれるため化学塗料(カシュー等)を使用)			市内
	島立 幸男				
3	ふるた あや	創作人形、縄文土偶のチャーム(バックなどに付ける)、ひな人形、思い出の布を使って創るオリジナル人形	創作を通して自分を表現する楽しさや思い出の布でオリジナル人形を創る喜びを伝えたいです。	Instagram(ayafuruta235) Facebook(古田文)	市内
	古田 文				
4	まえの のりこ	シャドーボックス		Instagram (maeno.noriko19461125)	市内
	前野 ノリコ			https://maenosouken.wixsite.com/website	

【手芸】

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	さいとう まさみ	ペーパークラフト・手作りアルバム制作			市内
	西藤 雅深				
2	しみず じゅんこ	クラフトテープによる作品 (バック・かご・アクセサリー・飾り物等)			市内
	清水 淳子				
3	やざき みちこ	籐手芸	長年に渡り、手仕事の好きな方々とかごやバックを編み、楽しい時間を過ごしています。		市内
	矢崎 美知子				

【花】

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	いまい けいこ	フラワーアレンジメント	アレンジメントの手法には、和モダン・パリ・アメリカン・ドイツスタイルと数々の表現があります。花材により気分により、花を楽しみましょう。		市内
	今井 恵子				
2	うえはら やすこ	フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジメント、ドライフラワー・リース、ハーバリウム、苔玉	四季を通して、花のある暮らしを楽しみましょう。		市内
	上原 泰子				
3	さそう りえ	フラワーアレンジメント、花を入れたキャンドル・ハーバリウム、ドライフラワーのリース・スワッグ等	身近な花を取り入れた、潤いのある暮らしをお手伝いします。	Instagram(arlesflower) X(@arlesflower) Facebook(アルル)	市内
	佐宗 利江			https://www.arlesflower.com	
4	おかの くじゃく	生け花(草月流)			市内
	おかの孔雀				
5	はいばら かよこ	フラワーアレンジメント(生花・ドライフラワー・プリザーブドフラワー)	花はいつも私たちのそばにいて、心を癒してくれます。そんな花に囲まれて、楽しい時間を一緒に共有しましょう。	Instagram(herikuri)	市内
	生原 加代子				

【茶道】

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	かすが としこ	煎茶道・方円流(作法化、礼法化、それに付随する総合文化の学習)	正座のできない方は椅子にてお点前をします。年齢は問いません。		市内
	春日 トシ子				
2	しみず みちこ	おいしいお茶の入れ方、作法、礼法	元気で楽しく作法、礼法を学びましょう。		市内
	清水 美智子				

【美容・着付け】

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	うえはら たみこ	着物の着付け全般	日本の伝統文化である着物を楽しく着ましょう。		市内
	上原 民子				
2	おかの くじゃく	着物の着かた			市内
	おかの孔雀				
3	かまくら ゆき	メイクアップ、美しくするための色使い、色を日常生活に活かし生活をより楽しくする方法、色彩検定2・3級を取得のための講座	色を知り、色を使い人生を豊かに楽しくすることができる講座です。自分に似合う色も発見できます。		市内
	鎌倉 有希			http://www.chiffon-color.com/index.html	
4	たけうち いくこ	着物着付け全般(着付・着せ付け・礼法など)(中学生から大人まで)	自装、他装、礼法など学べます。		その他
	竹内 郁子				
5	なかざと みさこ	浴衣の着付け・半巾帯の結び方	親子でもおひとりでも大丈夫。ゆかたを着て、帯を結んで出掛けましょう。		市内
	中里 美佐子				

【スポーツ】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	えじり まさひろ	沖縄から伝わった伝統空手	健康のために身体を動かす空手から、お子さんのための礼儀を重視した空手まで幅広く実施できます。	Instagram(say_you_can2003)	市内
	江尻 昌広				
2	みやざわ くによし	硬式テニス(基本動作から応用動作まで指導)	1.テニスをして健康な身体を作る。2.継続してテニスをする仲間作りをする。3.参加者の年齢は問いません。		市内
	宮澤 国慶				

【アウトドア】

No	ふりがな	指導内容	講師メッセージ	SNS	範囲
	氏名			ホームページ	
1	はんだ ひろし	外遊び(冒険遊び場)	子どもたちがやりたい遊びを自分たちで考える遊び場づくりです！	Facebook(pengharo)	市内
	半田 裕			https://childhood-1.jimdosite.com	
2	やざき まさひこ	キャンプにおける野外料理(実習・講演)、テントキャンプについて(実習・講演)、子どもの野外活動の安全について(講演)			市内
	矢崎 昌彦				

【レクリエーション】

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	うしやま しょうた	けん玉検定員としてけん玉検定の実施、基礎から楽しく学べるけん玉指導、世界レベルのけん玉パフォーマンス	子どもたちには、けん玉を使ったミニゲームが大好評です！ 高齢者向けのけん玉フレイル予防(脳トレ・体操)は、年間40件行っています！	Instagram(ushi0813) Facebook(Shota Ushiyama)	市内
	牛山 翔太				
2	まつだ えつこ	レクリエーションゲーム			地区
	松田 悦子				
3	むとう のぼる	マジックショー、マジックの講習会	マジック材料費をかけないで、誰にでも簡単にできて楽しめるよう考えています。		市内
	武藤 昇				
4	リギ	バルーンアート	風船って何が作れるの？ まずは丸い風船からチャレンジしてみませんか？	Instagram(samansaaporo)	市内
	rigi				

【自然科学】

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	おぐち とおる	諏訪盆地の成り立ちや周辺の火山活動史(講演)、諏訪湖の変遷や御神渡りの記録(講演)、下諏訪宿と中山道から見える江戸時代(講演)			市内
	小口 徹				
2	ごみ しょういち	物理学・自然科学論、諏訪地方の地層・地質・温泉論			市内
	五味 省七				
3	しらとり やすよし	諏訪の植物について、諏訪の植物研究のあゆみ	諏訪地域の植物の現状や、植物研究の歩みについて紹介させていただきます。		市内
	白鳥 保美				

【防災】

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	みやざわ ひでのり	平常時からの防災減災、医療従事者の視点から健康被害を予測した防災減災、持病や高齢者や医療機器を使用されている要支援者に対する防災減災、過去の災害(地震や台風)支援に入っている防災減災	「まちの減災ナースちの」として伺います。行政と協働し地域の特性に合わせた減災活動を医療従事者の視点を生かし活動しています。	Instagram(gensai_myhometown)	市内
	宮澤 英典			https://bousai2652.wixsite.com/website	