

スポーツ



スポーツ - 1		① 体調整え体操 ② セルフリンパマッサージ ③ 認知症予防講座 ④ 未就園児親子保育遊び														
お名前	ないとう るみこ		月	火	水	木	金	土	日							
	内藤 ルミ子									午前	○	○	○	○	○	×
										午後	○	×	○	○	○	○
性別	女性	年代	50歳代		祝日は応相談											
1回あたりの講座の時間		1時間30分		対応可能人数			応相談									
対象者	親子・子ども	可 (生後6ヵ月～3歳)			シニアなど	可										
	その他条件	親子の場合は子ども1人につき保護者1名の参加			Z o o m	不可										
準備してほしい物やお金		ホワイトボード (黒板でも可) 、大人数の場合はマイク														
活動できる地域		どこでも可														
資格や知識、活動実績		健康運動指導士、レクリエーションインストラクター、保育士、子ども身体運動発達指導士														
SNSやWEBなど		特になし														
講座の概要 (アピール)		成人対象講座は、ご自身の手で体をさすりながら筋肉をほぐし、日常生活での動作が楽になる方法をお伝えします。また、認知症家族介護経験も踏まえた予防講座も指導可能です。親子対象講座は、自らの子育て経験に加えて、現役保育士としてのアドバイスも含んだ親子ふれあい講座を指導いたします。														
その他お知らせ																

スポーツ - 2		ベビーマッサージ										
お名前	ふれあいこそだて ベビーマッサージ				月	火	水	木	金	土	日	
	ふれあい子育て ベビーマッサージ			午前	○	○	○	○	○	○	×	
				午後	×	×	×	×	×	×	×	
性別	女性	年代	40歳代	祝日不可								
1回あたりの講座の時間		1時間00分		対応可能人数			10名					
対象者	親子・子ども	赤ちゃんとお母さん			シニアなど							
	その他条件				Zoom			不可				
準備してほしい物やお金		持ち物：バスタオル、いつものお出かけママバック										
活動できる地域		静岡県東部（北は裾野市、東は田方郡函南町、南は長岡、西は富士市）										
資格や知識、活動実績		ベビーマッサージインストラクター養成講師資格。沼津市、清水町支援センターでのベビーマッサージ。										
SNSやWEBなど		はまぞうブログ ; https://koyomi.hamazo.tv/										
講座の概要（アピール）		ベビーマッサージとは、スキンシップを通して親子の絆を深めながら、子どもの発達を促していきます。タッチセラピーと呼ばれていて“ふれあい”を大切にしています。										
その他お知らせ												

スポーツ - 3		①プレイパラシュートで遊ぼう ②親子工作教室 ③親子ふれあいあそび（タッチケア） baby対象										
お名前	すぎやま ひろえ				月	火	水	木	金	土	日	
	杉山 弘恵			午前	○	○	○	○	○	○	○	
				午後	○	○	○	○	○	○	○	
性別	女性	年代		祝日可								
1回あたりの講座の時間		1時間30分		対応可能人数			10～15組					
対象者	親子・子ども	親子 子どものみの場合は小学生以上			シニアなど			可 [癒しのプレイパラシュート]				
	その他条件				Zoom			不可				
準備してほしい物やお金		材料費（工作など） 50～100円										
活動できる地域		どこでも可										
資格や知識、活動実績		プレイパラシュート：1回～/年 講習を受講 幼稚園教諭2種免許、保育士資格、ベビーマッサージ資格（COOPさん、保育所、支援センターで講座。工作教室）										
SNSやWEBなど		LINE ; @ecg6236r Instagram ; hi_pi_koron_chan										
講座の概要（アピール）		小さなお子さんと親御さんを対象に、プレイパラシュートや手形足形アート、パネルシアターなど、動と静を組み合わせた遊びの時間を提供します。工作は、作って使う楽しさを感じられる作品作りを目指しています。										
その他お知らせ												

スポーツ-4				ノルディック・ウォーク、ノルディックエクササイズ、ツインポールエクササイズ、ノルディック・チェアエクササイズ							
お名前	ありいずみ みえこ				月	火	水	木	金	土	日
	有泉 美枝子			午前	○	○	○	○	○	○	○
				午後	×	×	×	×	×	○	○
性別	女性	年代	60歳代	祝日も可							
1回あたりの講座の時間		1時間30分		対応可能人数			30名				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		要介護1程度まで				
	その他条件				Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		ポールレンタル料、1組につき300円（ポールを持っていない方への貸し出し）									
活動できる地域		伊豆の国市～静岡市 その他は応相談									
資格や知識、活動実績		全日本ノルディック・ウォーク連盟公認上級インストラクター、全日本ノルディック・ウォーク連盟公認エクササイズインストラクター、ツインポールエクササイズインストラクター。2020年より沼津市、介護予防ノルディック・ウォーク講座のインストラクターとして活動中。介護施設でノルディック・エクササイズを月2回実施中。									
SNSやWEBなど		今後発信予定です。2024年4月より、沼津市門地公園にて、無料のノルディック・ウォーク講座を開催予定。									
講座の概要（アピール）		両手にポールを持って歩くノルディック・ウォークの歩き方とポールを使ったエクササイズ。ヨガやバレエの要素を含むツインポールエクササイズ。子どもから高齢者まで、体力維持や筋力アップの為に参加できます。									
その他お知らせ		イベント開催時に余興として、ポールを使ったダンスの紹介をすることができます。									

スポーツ-5				はじめてのやさしいヨガ							
お名前	なるおか ゆりか				月	火	水	木	金	土	日
	成岡 由吏香			午前	×	×	×	×	○	×	×
				午後	○	○	○	○	×	×	×
性別	女性	年代	40歳代	祝日の場合は応相談							
1回あたりの講座の時間		60分		対応可能人数			20名				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		シニア可				
	その他条件				Zoom		可				
準備してほしい物やお金		場所に応じて施設にヨガマットがあれば貸して欲しい									
活動できる地域		島田市、藤枝市、焼津市、牧之原市 *応相談									
資格や知識、活動実績		Zentra yoga Studio Teacher Traing Course修了、Eインナービューティーサロン主催ヨガインストラクタースキルアップコース修了、ヨガ心理学講座30時間、ヨガ誘導の言葉養成講座30時間、ヨガ投影実践講座30時間、袋井さわやかアリーナにてやさしいヨガ担当、島田市ヨガ講師担当、オンラインヨガ、ダイエットヨガ									
SNSやWEBなど		https://shine-yoga.jimdofree.com/ https://www.instagram.com/yurika.naru									
講座の概要（アピール）		運動不足や肩こり、腰痛など体の不調を改善したい方、日々の忙しさで余裕がなくイライラしがちの方などヨガには健康的にストレスを軽くしてくれる効果があります。無理なく体を動かせるので、ヨガが初めてでも安心して参加できます。									
その他お知らせ											

スポーツ - 6		ベビーマッサージ・ベビーサイン									
お名前	でんどう かよ				月	火	水	木	金	土	日
	傳刀 香代			午前	×	×	○	○	×	×	○
				午後	×	○	○	○	×	×	○
性別	女性	年代	40歳代	祝日の場合、応相談							
1回あたりの講座の時間		45分～60分		対応可能人数			15～20名				
対象者	親子・子ども	0～1歳の親子			シニアなど	不可					
	その他条件				Zoom	不可					
準備してほしい物やお金		バスタオル お一人500円									
活動できる地域		静岡市 応相談									
資格や知識、活動実績		ベビーマッサージインストラクター、エステティシャン、幼稚園教諭、小学校教諭									
SNSやWEBなど		ラベックで親子教室									
講座の概要（アピール）		赤ちゃんとのコミュニケーションのツールにベビーマッサージを楽しみましょう。赤ちゃんの免疫力もアップし、愛情がより深まり、愛着期の土台づくりに。									
その他お知らせ											

スポーツ - 7		運動教室・健康講座									
お名前	とくだ とみこ				月	火	水	木	金	土	日
	徳田 智子			午前	×	○	×	×	○	○	○
				午後	×	○	×	×	×	○	○
性別	女性	年代	50歳代	祝日は応相談							
1回あたりの講座の時間		1時間～1時間30分		対応可能人数			10名				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど	イスに座っていることができる方まで可					
	その他条件				Zoom	不可					
準備してほしい物やお金		なし									
活動できる地域		どこでも可									
資格や知識、活動実績		カイロプラクティック上級									
SNSやWEBなど											
講座の概要（アピール）		カイロプラクティックは、技術や運動などを使って背骨や骨盤のゆがみを整えます。体を整えると今よりできることが増えます。今より元気に過ごせるように、楽しく過ごせるように、健康についてお話しませんか？									
その他お知らせ											

スポーツ - 8				① リンパケア&ストレッチ ② 背骨コンディショニング NEW ③ピフイラティス (骨盤底筋強化) …骨盤バウンド体操 ④ウェ〜プリングでヨガピラティス・筋膜リリース							
お名前	ふじい まゆか				月	火	水	木	金	土	日
	藤伊 真由花			午前	×	○	×	×	○	○	×
				午後	×	×	×	×	○	○	×
性別	女性	年代	50歳代	祝日は応相談							
1回あたりの講座の時間		1時間30分		対応可能人数			10~15名				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		70代 可				
	その他条件	成人女性			Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		各人に水分、汗ふきタオル、手拭い、ヨガマット									
活動できる地域		県中部地区 富士〜島田 駐車場がある会場									
資格や知識、活動実績		介護予防セラピスト 背骨コンディショニングIR ウェ〜プリングIR									
SNSやWEBなど											
講座の概要 (アピール)		簡単なストレッチ、体ほぐし、軽い筋トレで美姿勢を手に入れ、痛み、不調のない体を目指します。自宅で実践しやすいことを中心に紹介しますので70代の方も参加しやすい内容です。									
その他お知らせ											

NEW スポーツ - 9				バランスボールエクササイズ・デトックスバランスボール・チェアエクササイズ ボディメイクバランスボール・座学 (体力、自律神経、ホルモンバランス等)								
お名前	いなば まいこ				月	火	水	木	金	土	日	
	稲葉 舞衣子			午前	10時から15時で対応可 (日による)						応相談	応相談
				午後							応相談	応相談
性別	女性	年代	30歳代	祝日不可								
1回あたりの講座の時間		1時間 (内容や希望により対応可)		対応可能人数			バランスボール使用の場合…20~30名 座学…特になし					
対象者	親子・子ども	可 (マタニティ、親子、赤ちゃん連れOK)			シニアなど		可 (ケガや持病など運動制限がないかの確認は必須)					
	その他条件	障がいや持病がある方などは医師からの許可が必要			Zoom		可					
準備してほしい物やお金												
活動できる地域		静岡市〜袋井市 (静岡市外の場合、応相談)										
資格や知識、活動実績		・バランスボールインストラクター、体力指導士、産後指導士、骨盤補整師、産後ケアアンバサダー ・マタニティ、シニア、デトックス、キッズ等、専門的に指導できるカリキュラム履修済 ・SBS学苑講師、子育て支援センター講師、産後講座講師										
SNSやWEBなど		instagram @e_napark.bb										
講座の概要 (アピール)		バランスボールエクササイズは弾む有酸素運動です。自律神経とホルモンバランスを整え脳活性・免疫力UP・リフレッシュと心まで弾ませることができます。老若男女、皆様に楽しんでいただける内容です。										
その他お知らせ		座学の場合、資料が必要になりますので、内容など打ち合わせをさせていただきます。										

スポーツ - 10		健康美体操									
お名前	たけした ひろこ				月	火	水	木	金	土	日
	竹下 弘子			午前	10:00~	×	×	×	×	10:00~	×
				午後	13:30~	×	×	×	×	×	×
性別	女性	年代	60歳代	祝日は応相談							
1回あたりの講座の時間		1時間30分		対応可能人数			10名				
対象者	親子・子ども	不可			シニアなど		応相談				
	その他条件	成人女性			Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		特になし									
活動できる地域		浜松市、磐田市、袋井市、掛川市、森町 * 応相談									
資格や知識、活動実績		JCAカイロプラクティック、美容カイロプラクティック、健康管理士1級。AJESTHE美肌エキスパート、幼稚園保護者を対象とした骨盤体操、デイサービス通所者を対象とした骨盤体操（ボランティア活動）、森町夢づくり大学で骨盤ダイエット講座。									
SNSやWEBなど											
講座の概要（アピール）		ボディコントロールバンドを身体に巻いて骨盤と背骨を正し、きれいな姿勢をつくる体操です。美しい姿勢は見た目だけでなく身体の不調も改善するかも…10年後も健康美を維持できるよう楽しく体操していきます。									
その他お知らせ		和室か土足厳禁の部屋で行いたいです。									

スポーツ - 11		ダンスフィットネス・美体操・エアロピクスなど									
お名前	ふじわら まいこ				月	火	水	木	金	土	日
	藤原 舞子（イントラネームMaiko）			午前	×	○	×	○	×	×	○
				午後	×	×	×	×	×	14時以降	○
性別	女性	年代	40歳代	祝日は応相談							
1回あたりの講座の時間		1時間00分		対応可能人数			場所によって変わる 何名でも可				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		可				
	その他条件				Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		自分のスピーカーがあるので音設備がなくても可									
活動できる地域		静岡県内 どこでも可									
資格や知識、活動実績		ダンスエクササイズ→様々な音楽のジャンルでダンスしながらエクササイズ。 エアロピクス→初心者から中・上級者まで その他、どの年代の方でも健康づくりの基本トレーニング。※主に掛川市内で活動中（美体操）									
SNSやWEBなど											
講座の概要（アピール）		日々の生活で感じる身体の不調や不安を、運動することで改善を目指します。肩こり腰痛はもちろん、ダイエットやストレス解消など健康で生き生きした日常を送るために、簡単なエクササイズを紹介します。ダンスエクササイズは、なつかしい昭和の曲から流行の曲まで様々なジャンルの曲です。									
その他お知らせ											

スポーツ - 12		剣舞でエクササイズ									
お名前	すぎやま けいせい				月	火	水	木	金	土	日
	杉山 景星			午前	○	○	○	○	○	○	○
				午後	○	○	○	○	○	○	○
性別	女性	年代	祝日も可。								
1回あたりの講座の時間		30分～60分		対応可能人数			20名くらいまで				
対象者	親子・子ども	可			シニアなど		可				
	その他条件				Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		場所はある程度広くほしい									
活動できる地域		菊川市内、掛川、袋井～浜松まで 他は応相談									
資格や知識、活動実績		剣舞師範 各小学校にクラブ、子ども園に体験教室等の活動 ダウン症の子も教えています。									
SNSやWEBなど											
講座の概要（アピール）		木刀で素振をします。肩こりが解消します。運足という足の動きは腰を強くします。剣舞は全身運動なので、頭と体を使って楽しくシェイプアップ！									
その他お知らせ											

スポーツ - 13		リラックス・ヨガ									
お名前	ここちよが				月	火	水	木	金	土	日
	ここちヨガ			午前	○	×	×	○	×	○	○
				午後	○	×	×	○	×	○	○
性別	女性	年代	70歳代	祝日可							
1回あたりの講座の時間		1時間15分		対応可能人数			何名でも可（応相談）				
対象者	親子・子ども	不可			シニアなど		可				
	その他条件				Zoom		不可				
準備してほしい物やお金		ヨガマット、ない場合はバスタオル（大判）									
活動できる地域		浜松市、浜名区、天竜区									
資格や知識、活動実績		スポーツジムでの経験を生かし、森町、春野、地元の公民館で活動中。									
SNSやWEBなど											
講座の概要（アピール）		どなたにも出来る簡単なポーズをご自分の呼吸にあわせてゆっくり行うヨガ。ストレス解消や体の不快な症状の改善につながるヨガ。心身共に心地良い時間をご自分の為につくっていきませんか！？体を動かすと気持ち良いですよ。									
その他お知らせ											