

サポート分野	健康
氏名・団体名	北川 進
内容	「生活習慣病予防・改善」「介護予防・認知症予防」等の健康教室
登録公民館	中央公民館
活動可能地域	中央公民館区域 隣接区域 市内全域
資格等	かながわ介護予防健康づくり運動指導員、健康管理士一般指導員 他
PR メッセージ	コロナ禍において活動場所が減りましたが、いろいろな情報を発信しておりますので、ぜひお声がけください。

サポート分野	健康
氏名・団体名	佐藤 敏美
内容	朗読、語り、紙芝居など。これらに繋がるストレッチ、発生、実技実習など
登録公民館	中原公民館
活動可能地域	中原公民館区域
資格等	山根基世朗読指導者養成講座修了、絵本文化推進協会登録、機能訓練指導員
PR メッセージ	声を出すことからよりよく伝えることまで学んでいます。経験を生かして活動できれば嬉しいです。

サポート分野	健康
氏名・団体名	三味線同好会
内容	三味線の演奏
登録公民館	松が丘公民館
活動可能地域	松が丘公民館区域 隣接区域
資格等	
PR メッセージ	

サポート分野	健康
氏名・団体名	湘南フレンド平塚
内容	スポーツ吹き矢の指導及び体験会等の開催
登録公民館	城島公民館
活動可能地域	城島公民館区域 隣接区域 市内全域
資格等	日本スポーツウエルネス吹き矢協会公認指導員及び吹き矢支部長資格
PR メッセージ	

サポート分野	健康
氏名・団体名	大胡田 清子
内容	軽体操、ダンス、歌、司会、盆踊りの指導、高齢者向けの脳トレゲーム等のレクリエーション
登録公民館	金目公民館
活動可能地域	金目公民館区域 隣接区域
資格等	(財)日本レクリエーション協会インストラクター
PRメッセージ	

サポート分野	健康
氏名・団体名	豊原 幾久榮
内容	宝生流謡曲の指導及び同流派の方のお手伝いも可
登録公民館	金目公民館
活動可能地域	金目公民館区域 隣接区域
資格等	宝生流教授嘱託免状
PRメッセージ	日本古来からの「能」は、謡曲（うたい）仕舞（踊り）囃子（笛、鼓、太鼓）で表現される芸術美です。上記の三本柱の一つである謡曲と一緒に学び楽しんでみませんか。お腹から声を出すのは健康的で気持ち良いです。

サポート分野	健康
氏名・団体名	長谷川 紀子
内容	「フットリフレクソロジー・セルフケア講座」 冷えやむくみに悩ませられる足のリフレクソロジー・セルフケアのコツをお伝えします。循環が良くなり、身体ポカポカ、むくみスッキリになります。 足をもむとどうして健康になるの？の理論のお話とセルフケア実践の講座です。
登録公民館	旭南公民館
活動可能地域	旭南公民館区域 隣接区域 市内全域
資格等	NPO 地球足もみ健康法実践普及協会賛助会員 プロ若石健康法マスター
PR メッセージ	冷えやむくみでお悩みの方に、自分で足を刺激して改善できるコツをお伝えしています。 テレビを見ている時に、お風呂に入った時になど、歯磨きをするように習慣化して、自分の健康は自分で守りましょう！足もみ後は驚くほど、足が軽くなり、ぽかぽかです。

サポート分野	健康
氏名・団体名	立木 久子
内容	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動。脳トレ、コグニサイズを取り入れた運動
登録公民館	旭北公民館
活動可能地域	旭北公民館区域 隣接区域 市内全域
資格等	日本3B体操協会公認指導者、健康運動実践指導者
PRメッセージ	健康体操、ストレッチ、リズム運動を音楽に合わせて遊びの運動も取り入れて明るく、美しく老いるをモットーに楽しんで行っています。一緒に楽しみましょう。

サポート分野	健康
氏名・団体名	若菜 后
内容	3B体操（健康体操）で、赤ちゃんから高齢者まで楽しみながらできる体操をサポートする
登録公民館	旭北公民館
活動可能地域	旭北公民館区域 隣接区域 市内全域
資格等	日本3B体操協会公認指導士
PRメッセージ	赤ちゃんから高齢者まで楽しく健康体操を行います

サポート分野	健康
氏名・団体名	佐久間 友理
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人向けのヨガ</li> <li>・キッズヨガ（子ども向けヨガ）</li> <li>・親子ヨガ（親子向けヨガ）</li> </ul>
登録公民館	中原公民館
活動可能地域	中原公民館区域
資格等	<p>大人向けヨガ・・・定期開催  親子ヨガ・・・中原公民館家庭教育学級  キッズヨガ・・・ひばり幼稚園にて不定期開催  R Y T 200、キッズヨガ講師、保育士資格、幼稚園教諭二種免許</p>
PR メッセージ	<p>ヨガ初心者の方から経験者まで、幅広くヨガをお伝えしています。お伝えしている年齢は幼児から、上は87歳の方までおり、年齢やご自身のレベルに合わせて指導させていただきます。年齢や経験を言い訳にせず、一緒にヨガをして、心身健康に楽しみましょう！</p>

サポート分野	健康
氏名・団体名	神奈川県姿勢調整師会
内容	正しい姿勢のお話（不良姿勢と肩こりとの関係）・安心・安全な臨床家（徒手療法士）の育成
登録公民館	大神公民館
活動可能地域	大神公民館区域、市内全域
資格等	姿勢調整師（テクニカルアドバイザー）、徒手療法士、日本健康マスターエキスパート
PR メッセージ	<p>あなたの長引く体調不良は悪い姿勢が原因かもしれません！？不良姿勢が身体に及ぼす影響を分かり易くお話します。例えば慢性的頭痛～どうして頭痛が不良姿勢と関係しているのか？不良姿勢と頭痛の根本的な原因を化学的な観点から説明をします。また、腰痛や肩こりのひとなぜ多いのか？腰痛人口はもはや500万人？腰痛や肩こりは病気ではないという視点で語ります。</p>

サポート分野	健康
氏名・団体名	非公開
内容	日常生活の中で自然のハーブやアロマの香りを使って心身のリラックス、リフレッシュ法やアロマを使った心の整え方、病気予防、アトピー、老化肌対策、認知症予防、ハンドトリートメント、親子のアロマケアなど、季節ごとの安全なアロマ用品を作りながら実践して楽しみましょう。
登録公民館	南原公民館
活動可能地域	南原公民館区域、市内全域
資格等	日本アロマアーティスト認定アロマアーティスト ハーブアート認定ハーバルエスティシャン
PR メッセージ	約30年間アロマについてアロマケア、心理学、ボディワークなどを統合した形で実際にアロマグッズを作り各自家庭で体感して香りと共に心身ケアを伝えてきてます。公民館、カルチャーなどで開講中。

サポート分野	健康
氏名・団体名	横山 大輔
内容	足・健康についての講演
登録公民館	崇善公民館
活動可能地域	市内全域
資格等	柔道整復師、柔道整復師専科教員研修終了
PR メッセージ	人間が、唯一地面に接する部分が足です。足の裏の形状で人間が地面から受ける外力が変わります。スポーツで繰り返す怪我、外反母趾、タコ、魚の目、靴が合わなくてお困りの方、扁平足、開張足について学んでみてください。

サポート分野	健康
氏名・団体名	非公開
内容	カラーセラピーの資格を活かして、心の健康維持やリラックス効果を体感して頂きたいと考えています
登録公民館	旭南公民館
活動可能地域	市内全域
資格等	公益社団法人色彩検定協会一級色彩コーディネーター、一般社団法人日本色彩環境福祉協会色彩福祉士カラーセラピスト
PR メッセージ	少人数のグループで行うカラーセラピーのご案内です。色彩カード等を使って交流し、対話をすることで、気軽なおしゃべりの中から意外な自分に気づけたり、心のレクリエーション効果が期待できます。楽しい一時をご一緒しましょう。