

サポート分野	健康
氏名・団体名	非公開 ※登録公民館へお問い合わせください。
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、アレルギー、老化肌対策、認知症予防、ハンドトリートメントなど、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めます。
登 録 公 民 館	花水公民館
活動可能地域	花水公民館区域 隣接区域 市内全域
資 格 等	日本アロマアーチスト認定アロマアーチスト、ハーブアート認定ハーバルエスティシャン 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	ネット、AI 社会の中で、他人への思いやり、心のよりそいなど、増々必要な世の中になっています。そんな中で、改めて自然のアロマの香りを日常、生活、会社などにとり入れるノウハウを学び、本来人間として生まれた原点に香りと共にたちもどるきっかけを伝えてゆきたいです。自然のアロマの香りは、脳の第六感を再生する助けをします。何が大切なのか判断力を培うきっかけにして、現代を生き直すきっかけを学んでほしいです。

サポート分野	健康
氏名・団体名	佐久間 友理
内 容	・大人向けのヨガ(シニアも可) ・キッズヨガ(子ども向けヨガ) ・親子ヨガ(親子向けヨガ) ・骨盤底筋トレーニング、講座 ・いすを使ったヨガ ・自己肯定感についての講座 ・保育サポート
登 録 公 民 館	大原公民館
活動可能地域	大原公民館区域 隣接区域 市内全域
資 格 等	RYT200、キッズヨガ修了、骨盤底筋養生終了、Self love kids 認定講師、保育士資格、幼稚園教諭二種免許
PR メッセージ	ヨガ初心者の方から経験者の方まで幅広い年代でヨガを伝えています。 ・未就園児、小学生、産後のママ、シニア世代にヨガを楽しんでいただいていますので、ヨガに興味がある方はぜひ一緒に体を動かしていきましょう！ ・シニアの方にはいすを使ったヨガも可能です。 ・産後のママには骨盤底筋にアプローチする内容をお伝えできます。 ・親子で育む自己肯定感の講師もしていますので、子育て中のママとの出会いも大切にしています。 たくさん書きましたが、私自身ヨガが大好きです！一緒にヨガしましょう。

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(腰痛はなぜ改善しない)・安心して安全な臨床家(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 隣接区域 市内全域 要相談
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	どうして腰痛や肩こりは改善しないのか？また、多くある治療院との違いを大学で学んだ知識や経験を基にわかりやすくお話しします。

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審判員資格、公認指導員、吹矢支部長資格
PR メッセージ	腹式呼吸を使ったスポーツウエルネス吹き矢を一緒にやってみませんか？ 年齢問わず、誰でも簡単に始められます。 精神力と集中力を高めます。 仲間づくり手軽にいつでもできます。

サポート分野	健康
氏名・団体名	豊原 幾久栄
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	宝生流嘱託免状
PR メッセージ	お子様の結婚式などに「高砂」を謡ってあげると喜ばれます。又、健康のためにおなかから発声しましょう。

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さ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、身体ぽかぽか、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 県内
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、歯磨みが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	長田 美恵子
内 容	カラーカード等を使用して、心の健康維持やリラックス効果を体感して、カラーセラピー体験を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	旭南公民館区域 隣接区域 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	カラーコーディネーターとカラーセラピストの知識を活かし小グループでの色にまつわる思い出や、好きな色の事等を話し合いを通じて、リラクゼーション効果とリフレッシュ効果を実感し、明るい気持ちで日常を過ごして頂ける様なお手伝いが出来ればと思っています。

サポート分野	健康
氏名・団体名	北川 進
内 容	健康教室「生活習慣病予防・改善」「介護・認知症予防」など
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	かながわ介護予防健康づくり運動指導員、健康管理士上級指導員他
PR メッセージ	現在、医院に勤務しており、活動に制限がありますが、休み等を利用し積極的に活動を行っておりますので、気軽にお声掛け下さい。

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

サポート分野	健康
氏名・団体名	若菜 后
内 容	3B体操という 3 つの用具を使用して行う健康体操です。音楽に合わせて楽しく体を動かします。
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

サポート分野	健康
氏名・団体名	非公開 ※登録公民館へお問い合わせください。
内 容	ハーブの効能を学び、生活を楽しく豊かにしましょう。
登 録 公 民 館	横内公民館
活動可能地域	隣接区域
資 格 等	ジャパンハーブソエリティ(JHS)、ハーブインストラクター中級
PR メッセージ	身近なハーブを使って、生活を楽しく豊かにしましょう。 ローズマリー、バジル、ローゼルなど生の葉で簡単な料理を作ったり ドライのハーブはお茶やクラフトで香りを楽しみましょう。