

決定後

LLアドバイザーバンク利用確認書

令和 年 月 日

アドバイザーと打ち合わせ後、ご記入ください

利 用 者	住 所	(〒)			
	フリガナ	連 絡 先			
	団 体 名	電 話			
		携 帯			
	連絡担当者	F A X			
団体区分	1. 校区コミュニティセンター・社会教育団体 2. 小中高校・学童・PTA 3. 保育園(所)・幼稚園 4. 福祉施設・福祉事業関係 5. グループ・サークル 6. 企業・官公庁・その他()				
開 催 日 時	令和 年 月 日 (曜 日) 時 分 ~ 時 分				
	【継続学習の場合】 学習期間 月から 月まで、 ヵ月 月・週 回 (曜 日) 時 分 ~ 時 分				
開 催 場 所	(建物名称)				
	(住 所)				
参 加 者	総 数 名	1. 就学前	2. 小中高生	3. 30歳未満	4. 30歳代
	(女性 名)	5. 40歳代	6. 50歳代	7. 60歳代	8. 70歳以上
学 習 内 容	(男性 名)				
アドバイザー名					

事務局記入欄

学 習 分 野	1. 講演	2. 語学	3. 美術	4. 書道	5. 音楽
	6. 手・工芸	7. スポーツ	8. レクリエーション		9. 趣味・娯楽
	10. 市民生活	11. 料理	12. 環境	13. 救急	

【送信先】 久留米生涯学習推進市民協会
(愛称・LLネットコアくるめ) 電話：0942-38-2258

FAX：0942-30-7912

※提出は郵送・来所でもかまいません。

活動分野別一覧表

アドバイザー

講演

人生の生き方・考え方(生き甲斐ある人生)	野村 隆	8
成幸人生のヒント	田中 天元	8
傾聴講座	田島 清治	8
傾聴力を身につける	細岡 伸介	8
知識の共有と体験会	木原 茂利	8
参加型生涯学習(学習)・正しい呼吸で健康・長寿	井上 隆夫	8
ルンルン気分ではげない脳トレーニング	平野 征洋	8
認知症予防と算数	豊留 和則	8
健康づくり(心と体の関わり・日頃の心の使い方次第)	延 文雄	8
メンタルヘルス	村尾 眞治	9
三線(サンシン)と癒し	の り ん	9
人生100歳時代をどう生きる!?	武田 寿彦	9
「心の健康と音楽」メンタルヘルス・人権・男女共同参画・子育て支援等	森 彬	9
生活習慣病・メンタルヘルス・人間関係ストレス・認知症予防・幸せな大往生	井上 透	9
親子育ち(子育て)・親育成	大石 菩等	9
子どもの脳へのスマホの影響・家族のための動機づけ面接	谷口 治子	9
お子様の才能を科学的に発見	福元 拓	9
ガミガミ言わずに子育てする方法	高木 ひさ子	9
ほめる効果について	小野 ひろこ	9
バスタイムでスキップ「しゃぼん玉教室」・生理活用術	佐田 樹理	10
生年月日でわかるISD個性心理学・自分の本質を学び家族コミュニケーション活用	吉富 政美	10
潜在意識を変える心の法則で家庭問題・仕事問題・健康問題を解決	西原 忠弘	10
個人の思考や行動パターンがわかる	中島 麻梨重	10
陽転内観コーチ	黒田 亜衣	10
健康・生きがい	香月 恭弘	10
「生涯現役&ピンピンコロリ」生き方提案など	古賀 令子	10
資産運用にかかわるリスクを考える	吉村 篤	10
iDeCo・NISAの活用法・住宅・教育費・老後資金の上手な付き合い方	平井 直人	10
女性の働き方とライフプラン	馬場 典子	10
幸せな貯め体質になるマネー教室・子どものマネー教室	高田 美沙	11
年金や働くルールを知ろう	内田 寿一	11
円満な相続をするために今やるべきこと!	香椎 摂子	11
終活はモノと情報の片づけから他	山田 玲子	11
成年後見・財産管理・認知症相談等	辻 吉平	11

歴史・ボランティア活動・介護予防事業・日韓交流	黒木 実馬	11
久留米の歴史	園井 正隆	11
乳酸菌と健康について	掛野 和宏	11
睡眠について	砥上 奈美	11
予防と栄養学	藤田 則子	11
スポーツ栄養・健康になる秘訣	野村 恭子	12
認知症は改善できる・認知症の早期発見・早期対応・進行防止	横道 正克	12
食と運動がからだを作る	松林 吉彦	12
マインドフルネス(瞑想)	米村 健	12
国際交流	桑野 カメリア	12
中国文化	太田 千鶴子	12
健康運動に関する講話	永嶋 龍多	20
ココロとカラダの健康について	岸田 兼一	23
運動にはこんないいことが	三谷 誠	23
防犯講習・不審者対応訓練	鳥丸 鶴一	24
生活に楽しく活かす心理学レッスン	田中 敬人	25
言葉の表現力・イキイキ演芸教室	いけうち しん	28
アロマセラピー(健康・メンタルヘルス・子育て美容)	寺崎 都	29
職場のコミュニケーション研修	関 恵利子	29

語学

子どもとママの英会話	稗島 由加里	12
英語	黒田 耕士	12
英語・フランス語・アラビア語	桑野 カメリア	12
中国語	太田 千鶴子	12
中国語・中日翻訳・通訳	顧 紅英	13
韓国語	金鍾順(高山順子)	13
フランス語	滝沢 陽子	33

美術

水彩画・水彩色鉛筆・アクリル画	宇美 拓哉	13
アクリル画・水彩画・イラスト・似顔絵・ねん土工作	坂本 豊信	13
幼児～大人の絵画・造形(油絵・デッサン・水彩色鉛筆・絵手紙)	國吉 篤子	13
水彩画・似顔絵・漫画・イラスト・色鉛筆画・パステル画	三澤 耕輔	13
デザイン・イラスト	吉本 暢子	13
水彩・パステル・油絵の指導	岸川 正道	13
パステルカード作成	東 富士美	13

書道

かな・実用書道	石田洋子	14
漢字・かな・教育書道・指導者育成	末次幸子	14
楷書・行書・草書・実用書道	田邊柳洸	14
漢字・漢字かな交じり書・教育書道	元谷京子	14
漢字・仮名・篆刻・漢字仮名交じり	諸石祥雲	14
漢字書道	宮崎悠雲	14
漢字・実用書道	堀江竹影	14
実用書道	清水恵子	14

音楽

音楽レクリエーション	山田恵美子	15
音楽レクリエーション	東さおり	15
みんなで一緒に楽しむ参加型コンサート	サウンドイッチ	15
おんがくイベント	ナチュラル・ノート	15
気軽に聴けるピアノ連弾演奏	ドロップ	15
「脳トレ」プラス「歌」！！	花島順子	15
音楽を使ったフレイル予防	尾形龍美	15
楽しくうたって、誤嚥予防！	丸山慶子	15
回想をまじえて歌謡曲を唄う	熊谷まゆ美	15
長唄及び長唄三味線	稀音家六滋郎	16
ぼろろんリトミック	藤村誉子	16
リトミック	酒井智恵	16
リトミック	にじいろリトミック	16
ミュージカル	増本藍	16
大正琴	山ノ内貴一郎	16
コカリナ演奏と指導	森留美	16
指揮法、吹奏楽合奏指導	藤後誠二	16
ミュージックベル・複音ハーモニカ	入部ゆみこ	16
複音ハーモニカ	岩田省悦	16
フォークやロックの楽器演奏	福井智昭	19
アフリカの楽器体験・演奏（フレア）	寺崎充央	17
童謡・民謡・懐メロ（アカペラ）	出田秀生	17
音楽レクリエーション（フレイル予防）	田島清治	8
懐メロ合唱	黒木実馬	11
オカリナ教室・指導・演奏	廣瀬泰之	30

手工芸

陶芸	後藤和正	17
世界に一つだけのオリジナル陶器作り	木村雅代	17
レザークラフト	ますだじゃり	17
革工芸	鋤本禮子	17
折り紙	一宮泰子	17

ペーパークラフト&ペーパーレリーフ	若林元温	17
スクラップブック	浅尾美絵	17
スクラップブック	速水まゆこ	18
スクラップブック・スタンプアート	大石ミワ	18
スクラップブック	今崎由美	18
つまみ細工	池田美智子	18
はたおり・伝統手織	隠塚とも子	18
楽しい手織り	田島次枝	18
風呂敷・手ぬぐい・ラッピング・モールアート	高倉裕子	18
編み物（手編）	後藤イツミ	18
布や毛糸で小物作り（花・ポーチ・帽子・バッグ等）	大石敏子	18
パッチワーク	斎藤八穂子	18
生活に役立つ楽しいモノづくり	福井智昭	19
ミニチュア木工	松下千花	19
木でつくる鳥笛・鳥の置物など！！	松富士将和	33
身近な物を使った簡単な工作	上野實知子	24
3Dアート・シャドーボックス	野田千恵	19
かずら工芸	井上隆治	19
和紙ちぎり絵	寺崎麗子	19
和紙ちぎり絵	興津エイ子	19
デコパージュバッグ・リボンリース	新原美和	19
リボンでローズコサージュ作り	村田拡慈	19
グラスアート	下川恵子	19
シルエットアート・グラスアート	堀理枝	19
グラスアート・タイルクラフト・シルエットアート	山田由利子	20
リボンワーク・グラスアート・グラスサンドアート	中村加代子	20
カラーサンドアート	笠洋美	20
しめ縄作り（基本から優しく）	平野征洋	8
アクセサリー・イラスト	吉本暢子	13
糸かけアート	上野ゆみ	33

スポーツ

健康づくり・リズムダンス・健康体操・貯筋運動（ロコモ予防）など	松藤倫子	20
ステップ運動・貯筋運動・ラジオ体操・笑いヨガ・食事バランスガイド	細川奈穂子	20
ストレッチ・体幹トレーニング・認知・転倒予防体操（KOBAS式体幹☆バランストレーニング）	山領悠介	20
健康運動・姿勢改善・子ども運動指導	永嶋龍多	20
ボールウォーキング・ボールヨガ（体操）	荒木康浩	20
カラダほぐし体操・引き締めトレーニング・ストレッチボール	古賀敬基	20
血流アップストレッチ	藤本さわ	21
健康体操	高木美恵子	21

健康体操	野村 智恵美	21	レクリエーション		
健康体操・レクリエーション	相良 美幸	21	昔話の語り・エプロンシアター・パネルシアター・紙芝居など		
高齢者ウォーキングと姿勢体操	永野 貴美恵	25		上野 實知子	24
3B体操・健康体操・レクリエーション	宮崎 昭子	21	絵本の読み聞かせ・詩の朗読	室園 孝子	25
3B体操(健康体操・手遊び・脳トレなど)	白山 三枝子	21	絵本コンシェルジュ	今泉 裕子	25
3B体操・健康体操	中西 亮子	21	ゲーム・親子レク	村松 正之	25
3B体操・ストレッチ・ダンス	西 恭子	21	ロープ結び	沖本 義昭	25
機能改善ヨガ、ピラティス、ボディワーク	山下 純司	21	落語・大道芸	おひとり劇場	25
ピラティス・ヨガ	馬渡 陽子	21	レクリエーション・野外教育・仲間づくりなど	高宮 隆二	25
ピラティス・ヨガ	鳴川 梨菜	22	音楽脳トレ	東 さおり	15
ピラティス・機能改善ヨガ・フットコンディショニング	錦織 節子	22	集団遊び・脳トレ・けん玉教室	横道 勝紀	25
ナチュラルヨガ・骨盤調整エクササイズ	緒方 祐里	22	楽しい脳トレーニング・生きがいづくり	宇野 恵	25
アロマ美ヨガ・ベビー&ママヨガ・体力向上!元気がでるヨガ			レクリエーション・脳トレ	中西 亮子	21
	長谷川 恭子	22	脳トレ・ゲーム	西 恭子	21
キッズヨガ	鐘ヶ江 由加理	22	楽しいゲームで新しい自分を発見!!	田中 敬人	25
健美操・ヨーガ	千葉 智子	22	脳活トランプゲーム・ミニブリッジ	永野 貴美恵	25
腰・膝痛予防緩和ヨガ・肩凝り解消ヨガ・アロマヨガ	M A K I	22	紙芝居(郷土愛を育む)	武田 寿彦	9
ヨガ	三苫 真奈美	22	車椅子レクダンス	黒木 実馬	11
ストレッチ・ゆるいヨガ	紫原 志津香	22	動画を見て体を動かす	熊谷 まゆ美	15
エアロビクス・ストレッチ	江頭 見智子	22			
かんたんエアロビクス・健康体操・かんたんリズム&脳トレ体操	田中美穂	23	趣味・娯楽		
やさしいエアロビクス・キッズピクス・親子ピクスなど	藤田 久美子	23	写真撮影	中山 高光	26
エアロビクス・リフレッシュ体操	野崎 笑子	23	いけ花(池坊)・アレンジ	江崎 知恵子	26
エアロビクス・ストレッチ・フットケア	姉川 奈美	23	いけばな・フラワーアレンジメント	片岡 清美	26
腹式呼吸体操	M i k i	23	いけ花(池坊)	関 靖子	26
キッズスポーツ・ヨガ・介護予防	阿世知 大作	23	いけ花・フラワーアレンジメント	土山 昌子	26
心を癒し免疫カアップの笑いヨガ、脳活性化など	山本 順子	23	フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー	久保田 素子	26
カラダの調子を整える健康体操	岸田 兼一	23	フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー・リース・しめなわ・ハーバリウム		
健美操	古賀 巧	23		堀内 聖子	26
健康づくり・介護予防体操・脳活性化プログラム	三谷 誠	23	プリザーブドフラワー	大石 ミワ	18
24式太極拳	中島 百合子	24	ハーバリウム・プリザーブドフラワー・ネイルケア・ジェルネイル		
太極拳	竹中 ヨシ子	24		平田 理恵	26
太極拳	中島 清子	24	フラワーアレンジ・花育・アーティフィシャル・花雑貨・リース・ブーケ他		
楊名時気功太極拳	水間 真弓	24		花岡 葉子	26
空手道・琉球古武道	二又 静明	24	ドライフラワーアレンジ	井上 美穂	27
実践護身術	古賀 茂樹	24	花雑貨作り(季節の花雑貨)・簡単せっけん作り	坂本 由美	27
楽しい護身術	鳥丸 鶴一	24	サンキャッチャー・カスタムボールペン・キーホルダー	門田 美佐子	27
けん玉	坂井 有二	24	多肉植物寄せ植え	峠 好子	27
いつでも簡単に続けられる貯筋運動	松林 吉彦	11	多肉植物の寄せ植え	松下 千花	19
ゆるりと氣功体操	米村 健	11	バルーンアレンジメント	木村 雅代	17
親子体操・高齢者体操	村松 正之	24	ハーバリウム講座・アロマ講座	M A K I	22
骨盤矯正産後ダンス	丸山 芙雪	28	俳句	吉田 いずみ	27
水泳・着衣水泳指導	中島 富士夫	32	表千家不白流 茶道	佐々木 柳伸	27

中国茶道	師岡洋一	27	腰痛ケア	丸山勝己	31
正座をしない茶道	香椎摂子	11	腰痛予防対策・ロコモ体操・筋膜セルフケア	荒木康浩	20
きもの着付	片江涼子	27	足の健康学教室	横町知樹	31
日本舞踊	泉玉龍	27	姿勢と歩き方	杉野千恵子	31
趣味の演劇(シアターゲーム・インプロ他)	近藤信	27	ボディワーク	高浪久勝	31
ハワイアンフラ	江頭見智子	22	女性専門整体・ボディワーク	小野妙子	31
大道芸(南京玉すだれ・バルーン・演劇)	いけうちしん	28	自分自身の感情とのつきあい方	和智恵子	31
変面・玉すだれ・皿回し・お話あやとり・ハンカチ遊び等	中野峰子	28	マインドフルネスめい想	伊藤美樹	31
腹話術・南京玉すだれ・皿まわし・手品・親子触れ合いあそび	本田智津子	28	脳を活性化するマインドフルネス	長谷川恭子	22
正調安来節(どじょうすくい)	渡邊治行	28	現役モデルが伝える立ち振舞いや歩き方	坂田陽子	31
マジック・ペットボトルロケット・スポーツカイト	安松充彦	28	ファッション誌から読み解くコーディネート	アサミ	31
立体メガネで動画を見ましよう	塚本公秀	28	メイクカウンセリング・ナチュラルメイクアップ・心理カウンセリング	埋田真由美	31
贈り物の包装(リボン使いやラッピング方法)など	辻川芳影	28	カラーコーディネート	森田恵	32
			暮らしをシンプルに楽しむ〜お片付け講座	寺松久美子	32
			一輪ざしを通して心と体の健康づくり	たんぼぼ	32
			自然災害・地震から命を守る	平野征洋	8
			介護支援	古賀巧	23
市民生活			料理		
家庭の水廻りの仕組み	西尾拓	28	料理実習・健康講演・講話	早坂しのぶ	32
自分自身と向き合う手帳&ノート講座(思考と心のお片付け)	ゆっきー	28	野菜中心のヘルシー料理・パン	蔵藤容子	32
エクセル・ワード・パソコン入門	上橋敏和	29	みそ作り・みそ玉・発酵調味料・フルーツ酵素シロップ	寺崎瑛子	32
パソコン・インターネット	えるPCクラブ	29	パン・菓子・家庭料理	大津千浪	32
パソコン	空閑淳子	29	パン・お菓子・米粉シフォンケーキ	千代田由紀	32
エンジョイ・プログラミング	谷野英継	29	パン・お菓子作り	吉田容子	32
スマートフォン&タブレット	平山洋治	29	スイーツアートデコレーション	上野ゆみ	33
ビデオ撮影・編集	池松卓成	29	料理・お菓子	渡辺貴子	33
マタニティアロマ・アロマテラピー・ベビーマッサージ・耳つぼジュエリー	丸山芙雪	29	フランス風家庭料理	滝沢陽子	33
アロマテラピー・マインドフルネス(瞑想)・ハンドトリートメント	寺崎都	29	韓国料理	金鍾順(高山順子)	13
アロマテラピー・アロマオイル・アロマスプレー等のハンドメイド	草場恭子	29	アスリートスポーツ食の提案	野村恭子	12
アロマ活用生活編&職場編講座	関恵利子	29			
リンパヒーリングケア・スピリチュアル&エナジーヒーリング	大淵路子	30	環境		
健康で美しくなるリンパマッサージ	原楨恭子	30	生物多様性保全(生きもの達との付き合い方)	石橋秀行	33
美と健康のリンパマッサージ	カオリクドウ	30	環境教育・講演	河内俊英	33
「温活」・「菌活」のお話し	細岡ひとみ	30	初歩の野鳥の話・姿と鳴声!	松富士将和	33
顔ヨガ	高倉裕子	18	風呂敷活用術	高倉裕子	18
顔ヨガ(表情筋エクササイズ)	中島清子	24	風呂敷活用法など	辻川芳影	28
指圧	鳥実専二	30			
整体	八尋毅	30	救急		
自力整体	八坂尚美	30	心肺蘇生・救急法・幼児安全法	堀江玲子	33
整体(セルフメンテナンス)	福江剛士	30	AEDの使用法・救急法	中島富士夫	33
はり・きゅう・つぼ押し	松永剛	30			
健康運動指導・腰痛予防・改善アドバイス	廣瀬泰之	30			

アドバイザー名簿 (五十音順)

氏名	主な分野	ページ	氏名	主な分野	ページ	氏名	主な分野	ページ
「あ」			小野 ひろこ	【講演】	9	坂本 豊信	【美術】	13
浅尾 美絵	【手工芸】	17	おひとり劇場	【レクリエーション】	25	坂本 由美	【趣味・娯楽】	27
アサミ	【市民生活】	31	隠塚 とも子	【手工芸】	18	相良 美幸	【スポーツ】	21
阿世知 大作	【スポーツ】	23	「か」			佐々木 柳伸	【趣味・娯楽】	27
姉川 奈美	【スポーツ】	23	カオリクドウ	【市民生活】	30	佐田 樹理	【講演】	10
荒木 康浩	【スポーツ】	20	掛野 和宏	【講演】	11	紫原 志津香	【スポーツ】	22
いけうち しん	【趣味・娯楽】	28	香椎 摂子	【講演】	11	清水 恵子	【書道】	14
池田 美智子	【手工芸】	18	片江 涼子	【趣味・娯楽】	27	下川 恵子	【手工芸】	19
池松 卓成	【市民生活】	29	片岡 清美	【趣味・娯楽】	26	白山 三枝子	【スポーツ】	21
石田 洋子	【書道】	14	香月 恭弘	【講演】	10	新原 美和	【手工芸】	19
石橋 秀行	【環境】	33	鐘ヶ江 由加理	【スポーツ】	22	末次 幸子	【書道】	14
泉 玉龍	【趣味・娯楽】	27	上橋 敏和	【市民生活】	29	鋤本 禮子	【手工芸】	17
一宮 泰子	【手工芸】	17	河内 俊英	【環境】	33	杉野 千恵子	【市民生活】	31
出田 秀生	【音楽】	17	岸川 正道	【美術】	13	関 恵利子	【市民生活】	29
伊藤 美樹	【市民生活】	31	岸田 兼一	【スポーツ】	23	関 靖子	【趣味・娯楽】	26
井上 隆夫	【講演】	8	稀音家 六滋郎	【音楽】	16	園井 正隆	【講演】	11
井上 隆治	【手工芸】	19	木原 茂利	【講演】	8	「た」		
井上 透	【講演】	9	金 鍾順(高山 順子)	【語学】	13	高木 ひさ子	【講演】	9
井上 美穂	【趣味・娯楽】	27	木村 雅代	【手工芸】	17	高木 美恵子	【スポーツ】	21
今泉 裕子	【レクリエーション】	25	空閑 淳子	【市民生活】	29	高倉 裕子	【手工芸】	18
今崎 由美	【手工芸】	18	草場 恭子	【市民生活】	29	高田 美沙	【講演】	11
入部 ゆみこ	【音楽】	16	國吉 篤子	【美術】	13	高浪 久勝	【市民生活】	31
岩田 省悦	【音楽】	16	久保田 素子	【趣味・娯楽】	26	高宮 隆二	【レクリエーション】	25
上野 實知子	【レクリエーション】	24	熊谷 まゆ美	【音楽】	15	滝沢 陽子	【料理】	33
上野 ゆみ	【料理】	33	蔵藤 容子	【料理】	32	武田 寿彦	【講演】	9
内田 寿一	【講演】	11	黒木 実馬	【講演】	11	竹中 ヨシ子	【スポーツ】	24
宇野 恵	【レクリエーション】	25	黒田 亜衣	【講演】	10	田島 清治	【講演】	8
宇美 拓哉	【美術】	13	黒田 耕士	【語学】	12	田島 次枝	【手工芸】	18
埋田 真由美	【市民生活】	31	桑野 カメリア	【語学】	12	田中 敬人	【レクリエーション】	25
えーるPCクラブ	【市民生活】	29	顧 紅英	【語学】	13	田中 天元	【講演】	8
江頭 見智子	【スポーツ】	22	古賀 敬基	【スポーツ】	20	田中 美穂	【スポーツ】	23
江崎 知恵子	【趣味・娯楽】	26	古賀 茂樹	【スポーツ】	24	田邊 柳洸	【書道】	14
大石 敏子	【手工芸】	18	古賀 巧	【スポーツ】	23	谷口 治子	【講演】	9
大石 菩等	【講演】	9	古賀 令子	【講演】	10	谷野 英継	【市民生活】	29
大石 ミワ	【手工芸】	18	後藤 イツミ	【手工芸】	18	たんぼぼ	【市民生活】	32
太田 千鶴子	【語学】	12	後藤 和正	【手工芸】	17	千葉 智子	【スポーツ】	22
大津 千浪	【料理】	32	近藤 信	【趣味・娯楽】	27	千代田 由紀	【料理】	32
大淵 路子	【市民生活】	30	「さ」			塚本 公秀	【趣味・娯楽】	28
尾形 龍美	【音楽】	15	斎藤 八穂子	【手工芸】	18	辻 吉平	【講演】	11
緒方 祐里	【スポーツ】	22	サウンドイッチ	【音楽】	15	辻川 芳影	【趣味・娯楽】	28
興津 エイ子	【手工芸】	19	酒井 智恵	【音楽】	16	土山 昌子	【趣味・娯楽】	26
沖本 義昭	【レクリエーション】	25	坂井 有二	【スポーツ】	24	寺崎 充央	【音楽】	17
小野 妙子	【市民生活】	31	坂田 陽子	【市民生活】	31	寺崎 都	【市民生活】	29

氏名	主な分野	ページ	氏名	主な分野	ページ	氏名	主な分野	ページ
寺崎 瑛子	【料理】	32	稗島 由加里	【語学】	12	宮崎 悠雲	【書道】	14
寺崎 麗子	【手工芸】	19	東 さおり	【音楽】	15	村尾 眞治	【講演】	9
寺松 久美子	【市民生活】	32	東 富士美	【美術】	13	村田 拡慈	【手工芸】	19
峠 好子	【市民生活】	27	平井 直人	【講演】	10	村松 正之	【レクリエーション】	25
藤後 誠二	【音楽】	16	平田 理恵	【趣味・娯楽】	26	室園 孝子	【レクリエーション】	25
砥上 奈美	【講演】	11	平野 征洋	【講演】	8	元谷 京子	【書道】	14
豊留 和則	【講演】	8	平山 洋治	【市民生活】	29	森 彬	【講演】	9
鳥丸 鶴一	【スポーツ】	24	廣瀬 泰之	【市民生活】	30	森 留美	【音楽】	16
鳥実 専二	【市民生活】	30	福井 智昭	【手工芸】	19	森田 恵	【市民生活】	32
ドロップ	【音楽】	15	福江 剛士	【市民生活】	30	諸石 祥雲	【書道】	14
《な》			福元 拓	【講演】	9	師岡 洋一	【趣味・娯楽】	27
中島 清子	【スポーツ】	24	藤田 久美子	【スポーツ】	23	門田 美佐子	【趣味・娯楽】	27
中島 富士夫	【救急】	33	藤田 則子	【講演】	11	《や》		
中島 麻梨重	【講演】	10	藤村 誉子	【音楽】	16	八坂 尚美	【市民生活】	30
中島 百合子	【スポーツ】	24	藤本 さわ	【スポーツ】	21	安松 充彦	【趣味・娯楽】	28
永嶋 龍多	【スポーツ】	20	二又 静明	【スポーツ】	24	八尋 毅	【市民生活】	30
中西 亮子	【スポーツ】	21	細岡 伸介	【講演】	8	山下 純司	【スポーツ】	21
中野 峰子	【趣味・娯楽】	28	細岡 ひとみ	【市民生活】	30	山田 恵美子	【音楽】	15
永野 貴美恵	【レクリエーション】	25	細川 奈穂子	【スポーツ】	20	山田 由利子	【手工芸】	20
中村 加代子	【手工芸】	20	堀 理枝	【手工芸】	19	山田 玲子	【講演】	11
中山 高光	【趣味・娯楽】	26	堀内 聖子	【趣味・娯楽】	26	山ノ内 貴一郎	【音楽】	16
ナチュラル・ノート	【音楽】	15	堀江 竹影	【書道】	14	山本 順子	【スポーツ】	23
鳴川 梨菜	【スポーツ】	22	堀江 玲子	【救急】	33	山領 悠介	【スポーツ】	20
西 恭子	【スポーツ】	21	本田 智津子	【趣味・娯楽】	28	ゆっきー	【市民生活】	28
にじいろリトミック	【音楽】	16	《ま》			横町 知樹	【市民生活】	31
西尾 拓	【市民生活】	28	MAKI	【スポーツ】	22	横道 勝紀	【レクリエーション】	25
錦織 節子	【スポーツ】	22	ますだ じゃり	【手工芸】	17	横道 正克	【講演】	12
西原 忠弘	【講演】	10	増本 藍	【音楽】	16	吉田 いずみ	【趣味・娯楽】	27
野崎 笑子	【スポーツ】	23	松下 千花	【手工芸】	19	吉田 容子	【料理】	32
野田 千恵	【手工芸】	19	松永 剛	【市民生活】	30	吉富 政美	【講演】	10
延 文雄	【講演】	8	松林 吉彦	【講演】	12	吉村 篤	【講演】	10
野村 恭子	【講演】	12	松藤 倫子	【スポーツ】	20	吉本 暢子	【美術】	13
野村 隆	【講演】	8	松富士 将和	【環境】	33	米村 健	【講演】	12
野村 智恵美	【スポーツ】	21	丸山 勝己	【市民生活】	31	《ら》		
のりん	【講演】	9	丸山 慶子	【音楽】	15	笠 洋美	【手工芸】	20
《は》			丸山 芙雪	【市民生活】	29	《わ》		
長谷川 恭子	【スポーツ】	22	馬渡 陽子	【スポーツ】	21	若林 元温	【手工芸】	17
花岡 葉子	【趣味・娯楽】	26	Miki	【スポーツ】	23	渡辺 貴子	【料理】	33
花島 順子	【音楽】	15	三澤 耕輔	【美術】	13	渡邊 治行	【趣味・娯楽】	28
馬場 典子	【講演】	10	水間 真弓	【スポーツ】	24	和智 恵子	【市民生活】	31
早坂 しのぶ	【料理】	32	三谷 誠	【スポーツ】	23			
速水 まゆこ	【手工芸】	18	三苫 真奈美	【スポーツ】	22			
原模 恭子	【市民生活】	30	宮崎 昭子	【スポーツ】	21			

講演

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。
※教育関係・子育ては◎マークが付いています。



のむら たかし
野村 隆

人生の生き方・考え方（生き甲斐ある人生）

人生を輝いて生きるための生き方、考え方を分かり易く語ります。生涯元気で楽しく、前向きに生きる方法について、27年間の人材育成の経験を基に、明快に、面白くお話しいたします。幸運を呼ぶ7つの物語を紹介いたします。



たなか てん けん
田中 天 元

成幸人生のヒント

日本航空CAで32カ国65都市に滞在。ハイジャック・機体火災で緊急着陸・旧ソ連でスパイ容疑で拘束等の体験と松下幸之助・田中角栄・高倉健さんとの出会いから学んだ「成幸人生のヒント」をお伝えします。



たじま きよ はる
田島 清 治

傾聴講座 音楽レクリエーション(フレイル予防)[音楽]

傾聴～人の話しに耳を傾けることで、自分を見つめ直す。傾聴は日常に生かすことで相手との関係もプラスに。音楽レクリエーション～音楽を楽しみながら心と身体をリフレッシュし、フレイル予防にも効果があります。



ほそ おか しん すけ
細岡 伸 介

傾聴力を身につける

キャリアコンサルタント(国家資格)が傾聴力を身に付けるメリットとコツをお伝えします。・人から信頼されやすい・人間関係を築きやすい・コミュニケーション能力が高まる・仕事もプライベートも充実するなど



き ほん しげ とし
木原 茂 利

知識の共有と体験会

脳の活性化や笑いの健康法で免疫力アップ・転倒予防指導士による予防体験・終活ライフケアプランナーによる講座など盛りだくさん・ストレスのない積極的な自分にチャレンジ。仲間を作って健康貯金!!



いの うえ たか お
井上 隆 夫

参加型生涯学習(学習) 正しい呼吸で健康・長寿

行政・地域で、生涯学習推進に従事した経験をもとに、楽しく、わかりやすくをモットーに“楽しい脳トレ”“正しい呼吸で健康長寿”“これからの幸齢人生”を参加層に合わせて、参加者と一緒に楽しく学びましょう。



ひら の ゆき ひろ
平野 征 洋

ルンルン気分でばけない脳トレーニング しめ縄作り(基本から優しく)[手工芸] 自然災害・地震から命を守る[市民生活]

(1)人生は介護なしの生活を最小限に…ルンルン気分で生きるには(2)ばけない人生を送るために脳トレーニング、先ずは体験!! リズム音楽付き歩行訓練含む等…肩肘の張らない講座です。



とよ ども かず のり
豊留 和 則

認知症予防と算数

認知症予防のため、講話に加え、算数の脳トレ問題を楽しく解いていきます。どなたでも取り組める内容です。



のぶ ふみ お
延 文 雄

健康づくり(心と身体の間わり・日頃の心の使い方次第)

公務員として保健・医療・福祉行政に20年以上勤務。退職後、民間病院に勤務し、現在院長相談役。経験を活かし「生きがいと健康」(笑いは副作用のない最良の薬)をテーマに講演活動。西日本・読売新聞に掲載される。

むら お しん じ
村 尾 眞 治

メンタルヘルス

ストレス社会と言われているこの時代を「どう過ごしたらいいのか？」そして、心の健康を保ち充実した人生を送るために、役立つヒントを精神科認定看護師の立場からお話いたします。



の り ん

三線と癒し

2011年、何らかの原因で全焼した首里城。1945年の世界大戦でも焼失し、復興のシンボルとして人々に希望を与えた存在を再び失い、それでも全てを受け入れ何度でも立ち上がる沖縄の精神を三線から学びます。

たけ だ とし ひこ
武 田 寿 彦

人生100歳時代をどう生きる！？ 紙芝居（郷土愛を育む）【レクリエーション】

我々は加齢とともに必ず体も気持ちも老います。しかし何故なのでしょう？そこに立ち向かうために「フレイル（虚弱）」を学び今、自分自身で何をすべきなのか、どうすればよいかを一緒に考えて実践してみましよう！きっと健康寿命を延ばすための一番の秘訣になります。

もり たけし
森 彬
福岡市

「心の健康と音楽」メンタルヘルス・ 人権・男女共同参画・子育て支援・ 接遇研修・高齢者教室

高性能オーディオ（立体音響）で、名曲を体感&感動！良質の音楽を活用して、一人ひとりが豊かな心を養い、明るい家庭や職場、明るく希望のある心豊かな人権尊重社会をめざして、生涯青春・生涯現役・生涯学習をご提案。

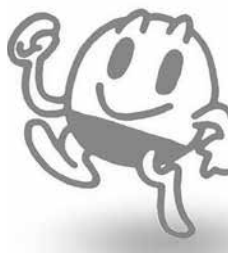
いの うえ とおる
井 上 透

労働者の健康…生活習慣病・メンタルヘルス・人間関係ストレス
高齢者の健康…認知症予防・幸せな大往生
企業の専属産業医。働く人の生活習慣病・職場の人間関係によるストレス・メンタルヘルスの話。老人の集いでは、「認知症予防」「幸せな大往生」の講話が好評です。各地区の公民館で、少人数グループでも参ります。

おお いし ほ ら
大 石 菩 等
鳥栖市

◎親子育ち（子育て）・親育成

娘に孫各5人の成長およびPTA役員歴25年。さらに現民生委員・児童委員・主任児童委員の活動を通じ、子育て世代への地域の関わり方や家庭教育における“親育ち”の大切さを説く。～親の笑顔は子のPower～

たに ぐち はる こ
谷 口 治 子

◎子どもの脳へのスマホの影響 家族のための動機づけ面接

現在、スマホ使用は人々の生活習慣に大きく影響を及ぼしています。子ども達の健康を守るための情報として、(1)スマホ使用の脳への影響 (2)子どもとの対話スキルについてお話しします。

ふく もと たく
福 元 拓
筑後市

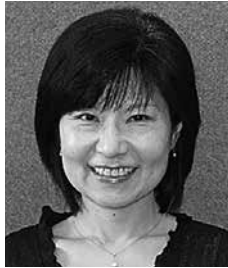
◎お子様の才能を科学的に発見

可愛いお子様の才能を科学的観点から発見しませんか。「才能が見つけれられた、言葉かけが効果的にできた、子育てストレスを一気に減らせた！」などの満足の声を多数頂いております。

たか き ひさこ
高 木 ひさ子

◎ガミガミ言わずに子育てする方法

怒らずに子育てをするには親の訓練が必要です。声掛けのしかたや考え方を変えると親子・人間関係がグッと良くなり自分自身が生き易くなります。まずは今困っていることをお話し下さい。

おの ひろこ
小 野 ひろこ
筑後市

◎ほめる効果について

ほめ達！のほめるとはおだてることではなく、人、モノ、出来事の価値を発見して伝えること。言葉、視点、考え方を変えていくと心にありがとうが湧いてきます。心の距離を縮めて笑顔の輪を広げていきましょう。



さ だ し め り
佐 田 樹 理
鳥栖市

◎毎日のバスタイムでスキんシップを佐田樹理の「しゃぼん玉教室」毎月の生理をもっと心地よく「生理活用術」

元バレーボール日本代表佐田樹理です。私の講座では、毎日の習慣を少し変えるだけで、親子の信頼関係 UP や、女性の月経への不満を減らすなど、私自身の体験談を交えお家での活用法をお伝えします。



か つ き や す ひ ろ
香 月 恭 弘
篠栗町

健康・いきがい

生活習慣の改善方法について、貝原益軒の「養生訓」をひもときながら、お話しします。



よ し と み ま さ み
吉 富 政 美

◎生年月日でわかる ISD 個性心理学・自分の本質を学び、家族コミュニケーション活用

自分の個性と才能を知っていたら、もっと人生がいろいろチャレンジできていたかも!!人生一生に何度も自分と向き合ってください。自分の好きな人生を歩きませんか?



こ が れ い こ
古 賀 令 子

「生涯現役&ピンピンコロリ」生き方提案・第2の人生を自分らしくイキイキと生きるために

人生 100 年時代。あなたは生涯自分の事は自分で出来る生き方をしたいですか?その為には3つの方法があります。(1)脳の活性化(2)生活習慣の見直し(3)食生活の見直し。すぐ実践できる方法を楽しくお話しします。



に し は ら た だ ひ ろ
西 原 忠 弘

◎潜在意識を変える心の法則で家庭問題・仕事問題・健康問題を解決

子育て、夫婦調和、人間関係の改善や、仕事能力の向上、経済繁栄への成功法等、潜在意識の力を活性化する心の法則をマスターして「貧」「病」「争」の解決、成功への道をわかりやすく、実践できる方法をお話ししております。



よ し む ら あ つ し
吉 村 篤

資産運用にかかわるリスクを考える

ファイナンシャルプランナーの立場から、資産運用につきまとう様々なリスクを考える。



な か し ま ま り え
中 島 麻 梨 重
大野城市

個人の思考や行動パターンがわかる

生年月日からあなたの個性や才能を知ること、相手との心のストレスを減らして人づきあいがラクになります!看護師のコミュニケーションスキルと共にお伝えします!



ひ ら い な お と
平 井 直 人

iDeCo・NISA の活用法
住宅・教育費・老後資金の上手な付き合い方

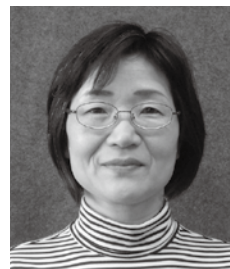
ファイナンシャルプランナーとして前向きになれる情報を提供します。これからの資金を楽しみも計画しつつ、どう準備していくか一緒に考えましょう。iDeCo や NISA などの特徴や上手な活用法をお伝えします。



く ろ だ あ い
黒 田 亜 衣

陽転内観コーチ

ワークを行い自分の内なる心の声を汲み取っていき、自己肯定感を育む内観を行います。ありのままの自分をまるっと包み込むような時間になること間違いなし!



は ま ば の り こ
馬 場 典 子
八女市

女性の働き方とライフプラン

働き方で女性の年金は変わります。扶養内かフルタイムか。何が得で何が損?働き方を社会保険・扶養・年金について女性の視点で考えてみます。「扶養ありき」より「自分ありき」のライフプランをおすすめします。

たかみ さ
高田美沙

幸せな貯め体質になるマネー教室 (家計管理から投資のはじめ方など) 子どものマネー教室(お金ってなに? おこづかいについてなど)

貯金ができない悩みから、家計簿のつけ方、資産運用の始め方まで幅広いお金の悩みにあわせた講演を行います。お子様向けのお金の授業も開催しています。某主婦雑誌内でマネー記事を定期的に執筆中。

くろき まほ
黒木実馬

歴史・ボランティア活動・介護予防事業・日韓交流 車椅子レクダンス【レクリエーション】 懐メロ合唱【音楽】

高齢者や障がい者が、健常者と同じ様に余暇を楽しめる活動をしています。人生、還暦を過ぎたら、やれる事で社会に奉仕しましょう。平成25年に「高円宮賞」を、29年に「生涯スポーツ貢献賞」を受賞しました。

うちだ ひさお
内田寿一

年金や働くルールを知ろう

年金はそんなに難しくありませんが誤解している人が多いようです。基本的な知識をやさしく説明。また、労働基準法を知ると労働時間や残業代のルールなども分かります。日頃不思議に思っていることを解決しましょう。

そのい まさたか
園井正隆

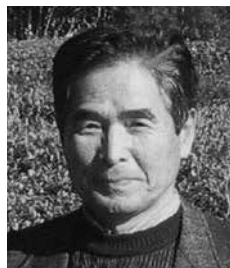
久留米の歴史

私たちの身の回りには、たくさんの歴史があります。調べる楽しさを感じ、知る喜びを味わい、その後再び、疑問を持ってください。古代から近代までのメニューを準備しています。楽しく久留米の歴史を学んでみませんか。

かしい せつこ
香椎摂子

円満な相続をするために今やるべきこと! 正座をしない茶道【趣味・娯楽】

相続はどこの家庭でも起こること。他人事ではありません。体が元気なうちから円満な相続とはどういうことか? 相続の心構えとして考えてみませんか? 気楽な茶道も提案しています。

かけの かずひろ
掛野和宏

乳酸菌と健康について

食品に多く利用されている乳酸菌の種類や、ヨーグルトの製造方法、さらに整腸作用等のお腹の健康に深い関わりのある乳酸菌について、皆さんと学習しましょう! そして、乳酸菌のパワーを私達の健康増進に役立てませんか!

やまだ れいこ
山田玲子

終活はモノと情報の片づけから 安心・安全を生むシニア世代の終活講座

両親の介護をした実体験から、本人の毎日の暮らしと家族のためにも「片づけは必須であること、片づいていないと困る現実」を伝えることに使命を感じ、未来のリスクに備える「終活と片づけ」に力を注いでいます。

と かみ なみ
砥上奈美

睡眠について

10年間以上、睡眠専門の医療機関で睡眠障害の検査、治療に携わり上級睡眠健康指導士の資格を所有。元気に活動するために必要な睡眠時間や心地よく眠るポイントなど睡眠の大切さを分かりやすくお話しします。

筑紫野市

つじ よしひら
辻吉平

成年後見・財産管理・認知症相談等

高齢者や障害者の生活相談、介護支援サービス、成年後見制度から財産管理や生活の困り事の福祉対応をします。現在、認知症介護指導者や成年後見人、ケアマネージャーとして活動しています。

ふじたのりこ
藤田則子

予防と栄養学

約20年病院にて理学療法士として治療してきた経験を生かし、健康と予防について、何が必要か? 何が大切か? をお話し致します。また、自身の経験をもとに、貧血を中心とした栄養改善に向けたアドバイスが可能です。

鳥栖市



のむら きょう こ
野村 恭子

スポーツ栄養・健康になる秘訣 アスリートスポーツ食の提案【料理】

毎日の食事の食べ方（タイミング）を少し変える事で人の身体は驚く程変わります。パフォーマンスをあげたい、健康を維持したい方など子どもから大人の方までわかりやすく食事の提案、アドバイスをお伝えしていきます。



よこ みち まさ かつ
横道 正 克

認知症は改善できる 認知症の早期発見・早期対応・進行防止

「認知症予防カフェ」を8年間毎日取り組んできた実績を踏まえてのお話です(1) 認知症ともの忘れの違い(2) アフターコロナ禍での認知症進行防止と予防(3) 地域が変わる「住民型認知症カフェとは」(4) 認知症に関わる質疑応答



まつ ばやし よし ひこ
松林 吉彦
柳川市

食と運動がからだを作る いつでも簡単に続けられる貯筋運動【スポーツ】

100歳時代に向け、中高年から始める貯筋運動（寝たきり認知機能低下生活習慣改善）や、食治・運活をちょこっと楽しく続けられる（測定と体験）が自分で出来る方法を学びましょう。



よね むら たけし けん
米村 健

マインドフルネス（瞑想） ゆるりと氣功体操【スポーツ】

マインドフルネスは宗教色のない瞑想。ストレス軽減・記憶力向上・鬱や認知症改善が科学的に証明され、注目度アップ。ゆるりと氣功体操は瞑想的にゆっくり動いてリラックス。頭や腕の重さを使って安全にストレッチ。



語学

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。



ひえし ま ゆかり
稗島 由加里

子どもとママの英会話

“赤ちゃんからママの英会話”
音楽や体操を英語でしてみませんか？ママは子育ての英語と一緒に学びませんか？



くろ だ こうじ
黒田 耕士

英語

総合商社営業マンとして6カ国、約20年駐在。アルジェリア駐在中は仏語で業務。大学ではアラビア語を専攻。中近東のイラク、サウジアラビアにも駐在。定年後柳川高校、杉森高校等で教師として勤務経験があります。



くわの かんめりあ
桑野 カメリア

英語・フランス語・アラビア語 国際交流【講演】

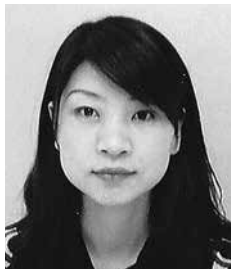
語学…子どもから大人まで、より多くの人々が外国語に親しめるように興味を持って教材作りに努めています。講演…異文化を知ることは楽しいだけでなく、日本文化を知り、よりよい生活を築くことにつながります。



おおた ちづこ
太田 千鶴子

中国語 中国文化【講演】

上海大学で、中国語を2年間勉強しました。中国と日本の間には、歴史上の関わりが深く、結びつきも強いものです。しかし、現代に於いては、お互いの認識に誤解が生じている事も多くあります。語学を通して、そういう話もしていきたいと思えます。



顧 紅 英

中国語・中日翻訳・通訳

中国と日本は、一衣帯水の隣国です。お互いに平和友好で共生・共栄するには、言葉と文化の交流は必要です。一緒に楽しい授業をしましょう。大手企業での取扱説明書やソフトウェアの翻訳経験もあります。



くに よし あつ こ

幼児～大人の絵画・造形（油絵・デッサン・水彩色鉛筆・絵手紙）

一人ひとりに合った描き方のアドバイスを心掛けています。初めての方でも「やってみたかった」「こんな風に描けたら…」という気持ちを大切に、基礎を踏まえつつ、楽しい作品づくりのお手伝いができればと思っています。



キム ツネヒコ
金 鍾順(高山 順子)

**韓国語
韓国料理【料理】**

韓国旅行に行きたい!!
今、話題のドラマも字幕なしで見たい!!
色々役立つ韓国を学びませんか。
初めての方にもわかりやすく教えます。
遊びに来てください。



み ざわ こう すけ
三 澤 耕 輔

佐賀市

**水彩画・似顔絵・漫画・イラスト
色鉛筆画・パステル画**

「絵は好きだけど、私は描けないから」
そういう方にこそ、自己表現の楽しさを知って欲しいです。プロのノウハウを使って、どなたでもステキな絵が描けるようにアドバイスします。
大切なのは、あなたが楽しむ事ですよ。

美術

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



よし もと のぶ こ
吉 本 暢 子

**デザイン・イラスト
アクセサリー・イラスト【手芸】**

デザインの「ちから」で生活に彩りを。
興味あることを見つけてアイディアの種に、方向性を決めて表現しましょう。
身近な材料と簡単な技法でイラストを描いたり、カレンダー等を制作します。



う み たく や
宇 美 拓 哉

八女市

水彩画・水彩色鉛筆・アクリル画

絵を描いてみたいけど、どう始めればいいのか迷っている方…水彩画からスタートしてみませんか。



きし かわ まさ みち
岸 川 正 道

佐賀市

水彩・パステル・油絵の指導

絵は、描かなければ始まりません。鉛筆からでも始めませんか。自分の好きなモチーフを自分の気持ちで描いてみませんか。何か発見があるかもしれません。そのお手伝いをさせて下さい。
現在水彩画でアトリエ KK をしています。



さか もと とよ のぶ
坂 本 豊 信

アクリル画・水彩画・イラスト・似顔絵・ねんど工作 etc.

ひとりでも多くの市民のみなさんに、絵を描く喜びや楽しさを感じて欲しいと、活動しています。年齢や性別など関係なく、どなたでも取り組める楽しくて自由な世界、それが絵を描くということです。さあ、チャレンジ!!



ひがし ふ じ み
東 富 士 美

パステルカード作成

絵が描けたら良いなあ。でも私には絵心がないからムリと思っている人が、誰でもすぐに楽しく絵が描ける技法が、きままパステルアートです。優しいパステルを使って心おだやかな空間を体験してみませんか？

書道

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。



もろ いし しょう うん
諸 石 祥 雲

鳥栖市

漢字・仮名・篆刻・漢字仮名交じり

あなたも筆で文字表現をしてみませんか？
文字の歴史は、「甲骨文」から始まり、日本固有の「かな」まで、さまざまな歴史があります。この文字を筆で表現します。
久留米市功労者・西日本書美術代表作家・読売書法会理事



いし だ よう こ
石 田 洋 子

かな・実用書道

日常生活に生かせる実用書道で潤いのある楽しい時間を過ごしませんか！かなの初歩から作品作りまでお手伝いします。
日展入選・福岡県美術協会正会員・久留米連文書道部会員・西日本書美術代表作家・読売書法展（幹事）



みや ざき ゆう うん
宮 崎 悠 雲

漢字書道

書を学び、心豊かに人生を楽しみましょう！実用書から作品作りまで、上達の為の指導を…、そして書があなたの「心のオアシス」となるお手伝いをさせていただきます。
福岡県美術協会正会員・久留米連文書道部会員



すえ つく さち こ
末 次 幸 子

漢字・かな・教育書道・指導者育成

"お好きなことばを お好きな書体で「一期一会」の書を楽しみましょう！人のマネではなく、あなたの感性を大らかに暢びやかに表現して楽しんでいただきたいのです。書道教師歴 48 年。福岡県美協会正会員 (H5 年)



ほり え ちく えい
堀 江 竹 影

漢字・実用書道

あなたも筆文字を楽しみませんか。心が癒され、生涯学習に最適ですよ。基礎から作品づくりまで、お役に立てれば幸いです。日展入選・県美術協会正会員・久留米連文書道部会員・読売書法幹事



た なべ りゅう こう
田 邊 柳 洸

楷書・行書・草書 実用書道

毎回心豊かな時間を皆様と楽しく学ばせていただく事に大感謝です！！次に学ぶお手本を心待ちして下さることに感服の毎日です。



し みず けい こ
清 水 恵 子

実用書道

字を書くことも減り、漢字の読みかたや書きかたも覚える機会がなかったりする現在において、習字で「読む力」「書く力」をつけていきましょう。



もと たに きょう こ
元 谷 京 子

漢字・漢字かな交じり書・教育書道

昨今は、日常の生活に色々制限がありますが、「心のゆとり」は持ち続けたいものです。筆を取る時間を一緒に作っていきましょう！！今の自分を文字で表現しましょう！！「手書き文字万歳！！」

小都市

LL (エルエル) とは…



Lifelong Learning

= 「生涯学習」

の頭文字をとったものです。

音楽

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



ドロップ

気軽に聴けるピアノ連弾演奏

ピアノの音色に触れてみませんか？音大卒の現役ピアノ講師二人で、世代を問わず楽しめる音楽をお届けします。クラシック、J-POP、キッズ音楽等、ピアノ連弾演奏で温かい空間をお作りいたします。

アドバイザー



やまだ えみこ
山田 恵美子

音楽レクリエーション

季節のうたを歌って、ストレス解消、コミュニケーション作りをしましょう。内臓機能も高まります。音楽に合わせてストレッチやゲーム。運動機能の維持、集中力や瞬発力が付き、老化防止、若返り効果も期待できます。



はなしま じゅんこ
花島 順子

「脳トレ」プラス「歌」！！

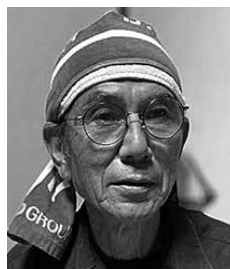
私達の脳は、刺激を与えトレーニングする事で、年齢を問わず成長し続けると言われています。まさに「脳トレ」プラス「歌」で脳活満載の内容です。皆様で歌ったり、体を動かしたり楽しみながら「脳の活性化」をやってみませんか！？



ひがし さおり
東 さおり

音楽レクリエーション 音楽脳トレ【レクリエーション】

音楽講師・音楽健康指導士・介護福祉士資格有。音を活用した健康づくりと脳トレにより、いつまでもその人らしく輝くためのきっかけをサポートします。チェアヨガ講師資格も活用して老若男女の笑顔を引き出します。



おがた たつみ
尾形 龍美

音楽を使ったフレイル予防

(1)あの頃は若かった！ギターで歌のイントロを弾きます。曲名は？(2)画像を見てこの俳優、歌手は？クイズで当時に戻りましょう。(3)簡単パーカッション講座・・・竹を叩いて脳トレです。以上を行います。



サウンドイッチ

みんなで一緒に楽しむ参加型コンサート

依頼箇所に合わせてプログラムを作成します。童謡や懐メロ等を歌ったり、手遊びしたり、音楽に合わせて、体を動かしたり、楽器をならしたりして、脳の活性やリフレッシュやふれあい等、音楽の楽しさを味わいます。



まる やま けいこ
丸山 慶子
みやき町

楽しくうたって、誤嚥予防！

声を出してストレス解消！心と体の健康維持を作りましょう。誤嚥予防体操・脳トレで、よりリフレッシュし、歌の幅を広げ楽しみましょう。季節のうた、ご存じの曲で、楽しくすすめていきます。



ナチュラル・ノート

筑紫野市

おんがくイベント

歌を歌ったり、音楽を聴いたり、また参加したりと音楽と一緒に楽しみましょう。小さいお子様からシニアの方まで音楽で脳トレ！！どなたでも楽しめるイベントや講座を企画いたします。



くまが い み
熊谷 まゆ美

回想をまじえて歌謡曲を唄う 動画を見て体を動かす【レクリエーション】

♪いつまでもわたしのままで♪を合言葉に、市内の高齢者等の認知症予防と健康増進を目的に、音楽を活用しながら、指先や体全体を脳を使って脳を活性化する歌声フレンズ他を実施。

また ZOOM（オンライン）も OK です。



きねや ろくじろう
稀音家 六滋郎

長唄及び長唄三味線

長唄と三味線が体験・鑑賞できます。長唄は江戸歌舞伎と共に発達し物語り、四季の情景・和歌などを唄い込んだ伝統音楽の中でも格調高い物です。この機会に長唄を体験し先人達の生活・考え・趣向に触れてみませんか。



やまのうち きいちろう
山ノ内 貴一郎

大正琴

大正琴は初心者の方でも親しみやすい楽器です。一緒にスタートしましょう。

八女市



ふじむら たかこ
藤村 誉子

ぼろろんリトミック

リズムや音を聴いて、心で感じたものを、体を使って表現するのがリトミック。子ども達の脳や心を心地よく刺激し、感じるココロ！想像するチカラ！を音楽で育みましょう。

リトミック研究センター認定講師

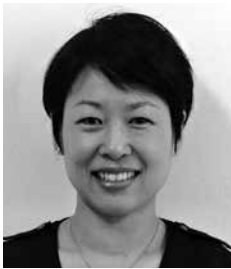


もり るみ
森 留美

コカリナ演奏と指導

コカリナは、ハンガリーの民族楽器を改良して作られた木の縦笛です。木の優しい音色で、心が癒されます。子どもから年配の方まで、気軽に楽しめてクラシックからポピュラーまで色々なジャンルの曲が演奏できます。

筑後市



さかい ちえ
酒井 智恵

リトミック ☺

親子で、友達同士で、手をつないだり、リズム遊びをしたりして、身体中で音楽を楽しむうちに、たくさんの笑顔があふれ出します♪通称ニコちゃん先生♪と呼ばれ、元気に活動しています。

リトミック研究センター指導者会員
中高老年期運動指導士

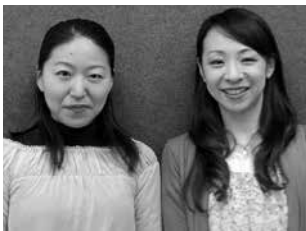


とら ごせい
藤 後 誠 二

指揮法、吹奏楽合奏指導

久留米地域の吹奏楽を元気に！と指導者への指揮法講座や学生、一般バンドの指導を通して、吹奏楽の持つ魅力と楽しさを伝え広めたいと普及活動を行っています。

元陸上自衛隊音楽隊長 日本吹奏楽指導者協会会員



にじいろリトミック

リトミック

音楽やリズムを全身で感じることで、子ども達のもっている力を、ぐんぐん伸ばしましょう！そして、親子やお友達と一緒に、ふれあいたっぷりの楽しい時間を過ごしましょう。

みんな あつまれ～♪



いりべ
入部 ゆみこ

八女市

ミュージックベル 複音ハーモニカ

ハーモニカは、有酸素運動で体によいとされています。呼吸のできる方はどなたでも演奏できます。さあ、ご一緒になつかしい歌を吹いてみませんか。

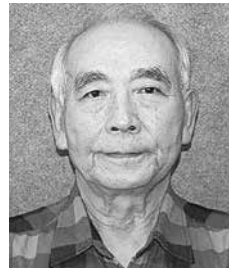


ますもと あい
増本 藍

ミュージカル

ミュージカル曲と一緒に歌い踊ってみませんか？アイコンタクトを取り心を通わせ声を響かせる。日常ではなかなか味わうことのない達成感を得ることができます。未経験の方大歓迎です。

一緒に楽しみましょう。



いわた しゅうえつ
岩田 省悦

複音ハーモニカ

童謡、唱歌に青春歌謡、流行歌に演歌など、胸に残るかけがえのない思い出がよみがえり、懐かしさでいっぱいです。複音ハーモニカの美しい音色に合わせて歌い、楽しい癒しのひとときを過ごしましょう。



てら さき たか お
寺 崎 充 央

アフリカの楽器体験 演奏（フレア）

アフリカの音楽はココロ踊り、多くの方が楽しめます。カラフルな音の響きを体感してみませんか？・手で叩くジェンベなど楽器体験・障害福祉事業所「フレア」の個性豊かなアーティストたちとの演奏



ますだ じゃり

レザークラフト

革に触れたことがない初めての方でも、特別な道具を使わず作品を作ることが出来ます。革の貼り絵、動物オブジェ、コサージュ、キーホルダー、コインケースなど、ご要望のレベルに合わせてご用意致します。



いで た ひで お
出 田 秀 生

童謡・民謡・懐メロ（アカペラ）

里の秋・旅愁・ふるさと・我は海の子・祝い船・鹿児島おはら節・草津節・瀬戸の花嫁・津軽海峡冬景色・長良川艶歌・中の島ブルース・高原列車は行く・夢追い酒・高校三年生・青い山脈・王将・やわら・二人酒・お岩木山



すき もと れい こ
鋤 本 禮 子

革工芸

革工芸に出合って50年余り未だにその魅力に取りつかれています。天然のすばらしい素材、革の特性を生かしたインテリアから小物にいたる作品、自分の作った物を生活に取り入れ使っていく楽しみを味わってみられませんか！

手工芸

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



いちのみや やす こ
一 宮 泰 子

折り紙

平らな紙を折ったり畳んだり折り進めて行くといろいろな形が見えてきます。かわいいお花や今にも動き出しそうな動物や鳥の表情、指先に力を込め完成形を想像しながら制作を楽しみます。



ご とう かず まさ
後 藤 和 正

春日市

陶芸

『陶芸教室やわら木』の代表をしております後藤です。県内の小学校や公民館、子ども会や幼稚園等で初めての方を対象に出張での陶芸教室を行っています。必要な陶芸の備品はお持ちするので気軽に御相談下さい。



わか ばやし もと はる
若 林 元 温

ペーパークラフト& ペーパーレリーフ

洋紙は、立体に十分応えられる素材です。折る、切る、曲げる、張るの創作を加えて「作品」が成立します。単なる紙に作業を加え、全く新しい紙のロマンを創り出しませんか。

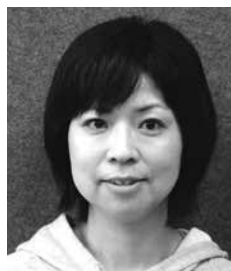


き むら まさ よ
木 村 雅 代

福岡市

世界に一つだけのオリジナル陶器作り バルーンアレンジメント【趣味・娯楽】

白い陶器に専用の転写紙を貼ってオリジナルの世界で一つだけの食器を作る事ができます。子どもからシニアの方まで楽しめるポーセラーツを楽しみましょう。又バルーンと造花をバスケットにアレンジしてギフトも作れます。



あさ お み え
浅 尾 美 絵

スクラップブック

スクラップブックとは、アメリカではじまったホビーです。大切な写真をスクラップ専用のペーパー飾りを使って、世界でたった一つだけのアルバムを作りませんか？



はやみ
速水 まゆこ

スクラップブック

ご自宅に眠っているお子さんの写真や思い出の結婚式、旅行の写真を可愛く素敵に飾りつけて、長期保存できるアルバムを作ってみませんか？初心者の方やお子様も楽しめる幅広い作品作りが魅力です。



たしまつぎえ
田島 次枝

楽しい手織り

世界に一つだけの物を作りましょう。プレゼントに喜んでいただけますよ。保育園から、小、中、高校、卒業記念にも織っていただいています。出来上がりの笑声が皆さんステキです。



おおいし
大石 ミワ
八女市

スクラップブック スタンプアート プリザーブドフラワー【趣味・娯楽】

オリジナルの手作りアルバムに、大切な思い出の写真を素敵に飾りませんか？初めてでも簡単にお作り頂けます。写真を飾ると、笑顔や会話が溢れてきます。是非一度、素敵な作品作りを楽しんでみませんか？



たかくらゆうこ
高倉 裕子

風呂敷・手ぬぐい・ラッピング・モールアート 風呂敷活用術【環境】 顔ヨガ【市民生活】

風呂敷には、たくさんの活用方法があります。ラッピングは、贈り物を素敵に演出します。モールアートは、モールを巻くだけで可愛い動物が作れます。顔ヨガは、心も脳もお顔も若返り、活き活きとした生活が送れます。



いまさきゆみ
今崎 由美

スクラップブック

お子さんや大切な方との思い出の写真を、オリジナルの作品にしてみませんか？ご自宅に飾ってインテリアの一部にしたり、プレゼントとしても最適です。



ごとう
後藤 イツミ

編み物（手編）

指先を使って、脳の活性化。ワイワイ、ガヤガヤおしゃべりしながら、手間暇かけて自分だけのオリジナルな1枚。編んで楽しみ、着て嬉し、一緒に編んでみませんか。



いけだみちこ
池田 美智子

つまみ細工

日本伝統工芸のつまみ細工をボンドで手軽に作ります。七五三や成人式のかんざしだけでなく、普段使いのアクセサリや飾って楽しむ季節のインテリアと一緒に作りましょう♪



おおいしとしこ
大石 敏子

布や毛糸で小物作り（花・ポーチ・帽子・バッグ等）

パッチワーク・布や毛糸でお花・アクセサリ等を一緒に作ってみませんか。自分流のアレンジで楽しむ事も出来ます。穏やかな時間を一緒に過ごしましょう。



おんづか
隠塚 とも子

はたおり・伝統手織

はたおりって、こんなに簡単にできるの!?!と思えるくらいに、すぐに夢中になれる手織り。久留米絣を使って高級感を出したり、毛糸を使って可愛くしたり、さまざまな創意工夫で"楽しんで"みませんか！



さいとうやほこ
斎藤 八穂子

パッチワーク

小物講習会では、布をつなぎ合わせて生まれる唯一無二の世界観を楽しんで頂いています。手仕事の良さを実感して下さい。パッチワークの魅力を再発見されることと思います。

基山町



ふく い とも あき
福 井 智 昭

生活に役立つ楽しいモノづくり フォークやロックの楽器指導【音楽】

子どもの工作から、おとなにも役立つ工作まで、楽しいモノづくりを提案します。また、子どもや初心者の方のギターやドラムなどの指導もできます。検索してみてください→「久留米ハッピープレイス」



おき つ えい こ
興 津 エイ子

小都市

和紙ちぎり絵

和紙ちぎり絵で“脳の活性化”をしませんか。ちぎり絵は指、手、腕を動かし、どのような作品を作ろうか、どの和紙を使うかなど脳の働きを活性化させるにはうってつけだと思います。一人で静かに出来ますよ。



まつ した ち か
松 下 千 花

ミニチュア木工 多肉植物の寄せ植え【趣味・娯楽】

木の土台にお好きなパーツを飾って、自分だけのミニチュアの世界を作って癒されてみませんか？やしの実のチップを使った多肉植物の寄せ植えもできます。(多肉植物は6月～9月以外)



しん ばる み わ
新 原 美 和

デコパージュバッグ・リボンワーク

紙ナプキンをエコバッグに貼るデコパージュバッグ。リボンをリースにつけるリボンリース。年齢を問わず楽しんでいただけるので一緒に楽しみませんか？



の だ ち え
野 田 千 恵

3Dアート・シャドーボックス

飛び出す立体絵“シャドーボックス”は数枚の同じ絵柄のプリントを遠近法の原理に従って部分的に切り抜き、シリコングルーで貼り重ねて立体的に仕上げます。躍動感あふれる3D作品を手作りする感動体験しませんか♪



むら た こう じ
村 田 拓 慈

リボンでローズコサージュ作り

リボンで作ったリアルなバラを使ってコサージュ作りをしております。講座に参加される皆様からは“作って楽しい、贈ってうれしい”と好評を得ております。是非一度お試しください。



いの うえ たか はる
井 上 隆 治

かずら工芸

野山に自生するかずらを使用して、花かご、果物かご、オブジェ等、制作指導を行います。3人以下はかずらの採集から作品制作まで1日で行ないます。3人以上の材料は準備します。



しも がわ けい こ
下 川 恵 子

グラスアート

グラスアートは、スタンドグラスの雰囲気を出せて、フィルムとリード線を使い手軽に四季の色々な作品を楽しむことができます。一緒に作品作りを楽しみましょう。



てら ざき れい こ
寺 崎 麗 子

和紙ちぎり絵

和紙の暖かさにひかれて、今日まで来ました。一人でも多くちぎり絵の楽しさが分かっていただけのように、お手伝いが出来たらなーと思います。



ほり り え
堀 理 枝

シルエットアート・グラスアート

「あなたも藤城清治に」とまではいきませんが、楽しく切り絵が出来るシルエットアート。気軽に、楽しくスタンドグラス気分を満喫出来るグラスアート。一緒に楽しみましょう。



やま だ ゆり こ
山 田 由利子

グラスアート・タイルクラフト・ シルエットアート

スタンドグラスの雰囲気を楽しめるグラスアート。モザイクタイルを貼って暮らしを彩るタイルクラフト。切り絵にフィルムを使って彩色するシルエットアート。素敵な作品が出来ますよ。楽しみましょう！



ほそ かわ なお こ
細 川 奈穂子

ステップ運動・貯筋運動・ラジオ体操・ 笑いヨガ・食事バランスガイド

1に運動、2に食事と健康作りをトータルでサポートしています。バランスよく食べて、運動を継続するには楽しみながらするのが一番！！笑っておしゃべりして楽しく元気になりましょう！！
管理栄養士・健康運動指導士



なか むら かよ こ
中 村 加代子

リボンワーク・グラスアート グラスサンドアート

手作りのリボンでリボンワークを楽しみませんか。カラーフィルムとリード線で作るグラスアートは様々な作品が楽しめます。グラスにカラー砂を入れて作るグラスサンドアートでオリジナルインテリアを作りましょう。



やま りょう ゆう すけ
山 領 悠 介

ストレッチ・体幹トレーニング 認知・転倒予防運動

(KOBAS式体幹☆バランストレーニング)
コバトレとは幼児から高齢者まで誰でもできるトレーニングです。体の軸であるインナーマッスルを鍛えていきます。国家資格を持った医療従事者が正しい方法を指導致します。運動初心者やきっかけが欲しい方は是非！！



りゅう ひろ み
笠 洋 美

カラーサンドアート

カラフルな砂を4色選びスプーンを使って砂を積み重ねていく簡単な作業です！！3歳から大人の方まで誰でも簡単に可愛い作品が作れます。カラフルな色と砂で作るカラーサンド！！「楽しい」と大人気ですよ。



なが しま りょう た
永 嶋 龍 多

健康運動・姿勢改善・子ども運動指導 健康運動に関する講話【講演】

子どもの健やかな発達教育を促すものから、高齢者のケガや病気の予防・改善・健康増進まで、目的に合わせた運動、体操のプログラムを提供しています。また、健康や運動に関する講演も行っています。

スポーツ

※文章は、アドバイザー本人による PR 文です。



あらか き やす ひろ
荒 木 康 浩

ポールウォーキング・ポールヨガ(体操) 腰痛予防対策・ロコモ体操・筋膜セルフケア【市民生活】

ポールウォーキングとは2本のポールを両手に持って歩く全身運動です。健康寿命の延伸に欠かせない歩行機能が高まり、身体のバランスも自然に整います。活動は目的・環境・個人の能力に応じて柔軟に対応できます。



まつ ぶし のり こ
松 藤 倫 子

健康づくり・リズムダンス・健康体操・貯筋運動 (ロコモ予防)・笑いヨガ・骨盤底筋群強化運動

優しい動きで楽しく健康づくり！中高齢者に必要な筋力アップ、メタボ予防、骨盤底筋群強化で若々しさをキープ。リラクゼーション&コンディショニングストレッチ他。

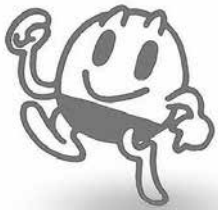
健康運動指導士・pfilatesインストラクター



こ が けい き
古 賀 敬 基

カラダほぐし体操・引き締めトレーニング・ストレッチポール

生活習慣病改善や健康づくりのための運動はお任せください！理学療法士や介護予防の経験を活かして、効果的な運動を解説付きで実践します。運動に自信がない初心者の方も、運動を選択しながらご参加頂けます。



ふじもと さわ
藤 本 さわ

血流アップストレッチ

毎朝起きる前にお布団の上でモーニングエクササイズ。足首、ふくらはぎ、腰、肩回り、首等の関節や筋肉をゆっくり伸ばします。腹筋、背筋、体幹の筋肉も毎日行うことで体の調子が良くなり、体内年齢の若返りを実感できます。



たかき みえこ
高 木 美恵子

健康体操

イスにすわってのストレッチとリズム体操、タオル体操。また、大きめのお手玉を使ってのお手玉体操等、身体を動かす楽しさを一緒にしてみませんか？



のむら ちえみ
野 村 智恵美

健康体操

身体を動かす事の楽しさを一生涯続けていけたらいいですね！！誰でも簡単に楽しめる健康体操です。ストレッチ、脳トレ、楽しいダンスをいっぱい取り入れていきます。おためしどうですか！！



さがら みゆき
相 良 美 幸

健康体操・レクリエーション

いつまでも自分の足で生活できるように、身体を動かし頭を活性化させるように、仲間とたのしく体操しましょう！



みやざき あきこ
宮 崎 昭 子

3B体操・健康体操・レクリエーション

便利な生活が、頭も体も使わない時代になりました。低下していく機能を楽しみながら取り戻しましょう。笑って体を動かす事で、免疫力がアップしますよ。



しらやま みえこ
白 山 三枝子

八女市

3B体操（健康体操・手遊び・脳トレなど）

3B体操は年齢を問わず無理なく音楽に合わせて楽しんでいただける健康体操です。仲間づくりと健康づくり。体操の効果と楽しさで健康寿命の延伸！お手伝いします。皆様との出会いを楽しみにしています。



なかにし りょうこ
中 西 亮 子

八女市

3B体操・健康体操 レクリエーション・脳トレ 【レクリエーション】

ママとベビーから高齢者まで、音楽に合わせて楽しく動きましょう。運動が苦手でも大丈夫！きっと身体を動かす楽しさを発見できますよ。



にし やすこ
西 恭 子

朝倉市

3B体操・ストレッチ・ダンス 脳トレ・ゲーム【レクリエーション】

笑う事で免疫力がアップします。みんなで楽しく身体を動かし、衰えた身体機能の向上！！脳トレやゲームで、頭も活性化！！明るい明日のために！！楽しく体操しましょう。



やました じゅんじ
山 下 純 司

基山町

機能改善ヨガ、ピラティス、 ボディワーク

日常生活に役立つヨガ、ピラティスを初心者向けにお伝えします。レッスンの後は、身体が軽く感じ、動きやすくなります。日頃身体を動かす機会のない方々、一緒に楽しく動きましょう！



ま たり ようこ
馬 渡 陽 子

ピラティス…正しい姿勢に導くトレーニング ヨガ…ハタヨガ・ベビーヨガ・ベビー ヨガセラピー シニアピラティス・ヨガ

自分がいいなと思った事を伝えて、その人の生活が豊かになったり、健やかな子育て、産後の肥立ちがよくなるのが、私の幸せであり、目標です。



なる かわ り な
鳴 川 梨 菜

ピラティス・ヨガ

ピラティスはセルフ整体といわれ、筋肉や骨格を動かしながら、インナーマッスル(体幹)を鍛え、それにより姿勢の歪みを改善していくエクササイズです。また、ピラティスとヨガは別のものなのでお問い合わせ下さい。



にしき おり せつ こ
錦 織 節 子

ピラティス・機能改善ヨガ・フットコンディショニング

ピラティスやヨガを筋膜リリースやマッサージ、ストレッチの手法を使って体を柔軟にしながらいきます。解剖学に基づいた安全で効果的なポーズをご提供しますのでどなたでも大丈夫！身体が硬い方大歓迎です。



おが た ゆ り
緒 方 祐 里

ナチュラルヨガ・骨盤調整エクササイズ

ヨガ→呼吸を意識しながら動いていきます。初心者の方でも気軽に参加できます。骨盤調整→骨盤を中心に全身調整していきます。骨盤呼吸で骨盤底筋も意識していきます。



は せ が わ きょうこ
長谷川 恭子
大牟田市

アロマ美ヨガ・ベビー&ママヨガ・体力向上!元気がでるヨガ 脳を活性化するマインドフルネス【市民生活】

国内外で指導経験豊富な講師が心身の健康・美・元気をキーワードに丁寧に指導。効果を実感できる内容です。病院で患者や医療従事者のメンタルヘルスのケア講座やHSP本人と周囲が生き易くなる講座も行ないます。



かね が え ゆかり
鐘ヶ江 由加理
太宰府市

キッズヨガ

大人のヨガとは違う、アクティブなキッズヨガ。常に成長している子供たちが体の意識を高め、集中力や感情のコントロールの術も楽しく学び、身体と心の両方の成長が期待できます。年齢に合わせて対応できます。



ち ば と も こ
千葉 智 子

健美操・ヨーガ

呼吸法、東洋医学論をとり入れた、身体にやさしい体操です。無理なく動くので、膝、腰の悪い方、中高年の方でも安心してご参加できます。ゆったりと心と身体のバランスを整えていきましょう。



ま き
MAKI

腰・膝痛予防緩和ヨガ・肩凝り解消ヨガ・アロマヨガ

ハーバリウム講座・アロマ講座【趣味・娯楽】心の幸せ、カラダの健康、穏やかで楽しい人生を提供するためにヨガ、アロマ、リンパ、ハーバリウム講座など開催しています。年齢問わずご参加頂けますよ。



み と ま ま な み
三 苫 真 奈 美

ヨガ

いつも心にやすらぎを…人とくらべない、自分だけの時間をたのしんでください。今の自分が好きになります。



し は ら し ず か
紫 原 志 津 香

ストレッチ・ゆるいヨガ

小さい子ども達から、年上の方まで、みなさんが無理なく、楽しく出来るようにと。♡ゲラップ体操&ゆるいヨガ♡ 呼吸、ストレッチ、ゆるいヨガ、簡単なダンス、一緒に心と体を大事にしていきましょう。



え が し ら み ち こ
江 頭 見 智 子

エアロビクス・ストレッチ ハワイアンフラ【趣味・娯楽】

エアロビクス、ストレッチで普段使わない筋肉を一杯動かし、壮快な汗を流しましょう。ハワイアンフラは、ゆっくりとした動きですが、実は、しっかり足腰を使います。ハワイの風を感じながら、一緒に楽しく踊りましょう。



たなかみほ
田中美穂

かんたんエアロビクス・健康体操 かんたんリズム&脳トレ体操

心身共にリフレッシュ・簡単な動きで、楽しく、こころよく汗が出る程度の運動をサポート・紹介。日々スポーツクラブ、公共施設でお仕事させて頂いております。元気をたくさんお届けします。お気軽にお声かけ下さい。



ふじたくみこ
藤田久美子

鳥栖市

やさしいエアロビクス・キッズピクス・親子ピクス・やさしいヨガ・健康体操・コアトレーニング(体幹)

年齢を問わず、子どもさんから中高年の方までの運動指導をしています。健康・ダイエット・ストレス解消と目的はさまざまですが、さわやかに体を動かして体イキイキキラキラ☆でいきましょう。



のざきえみこ
野崎笑子

エアロビクス・リフレッシュ体操

何もないのが幸せ!ではなく、何か起きても乗り越えられる力!!ってとっても大切ですね。笑って、人との出会い、そして、有酸素運動。身体のメンテナンスをしながら素晴らしい人生を送りましょう。



あねかわなみ
姉川奈美

エアロビクス・ストレッチ・フットケア

スポーツクラブ、公民館など、いろいろな場所で、いろいろな方に、日々レッスンを提供させて頂いています。フットケアは、まだまだ知られていない内容ですが、どなたにでもできるボディケアエクササイズです。



みき
Miki

腹式呼吸体操

ゆっくりと腹式呼吸をしながら、伸び縮みをするバンドを使って全身をストレッチしていく、新しい運動法です!!
ゆっくりと深い呼吸をしながら、自律神経も整えていきましょう♪



あせちだいさく
阿世知大作

うきは市

キッズスポーツ・ヨガ・介護予防

年齢問わず「すべての世代が健康に!」を目指し、大手フィットネスクラブを始め、公民館、体育館で子供向け体育クラブ・フィットネス(ヨガ)の活動をしています!毎日の健康づくりは私にお任せください!



やまもとじゅんこ
山本順子

心を癒し免疫力アップの笑いヨガ、脳活性化 みんなの認知症予防

笑う事は、免疫力をアップします。作り笑いも本物の笑いと同じ効果があり、ふまねっと運動は、歩行機能、認知機能を改善します。本来の自分と向き合うことで、自分に自信がもて、毎日の生活が変わってきます。



きしだけんいち
岸田兼一

カラダの調子を整える健康体操 ココロとカラダの健康について【講演】

カラダの調子を整えると、健康への確率が高まります。自分で出来ることが増えると、日々の生活も充実していきます。運動は効果的に「コントロール出来る習慣」を身につける第一歩。一緒に楽しく取り組みましょう!



こがたくみ
古賀巧

大牟田市

健美操 介護支援【市民生活】

最近は病院~介護施設での椅子の運動、健美操(健身操)レッスンを展開しています。個人・少人数でも立位、座位の運動を行います。息、身、心、健美操の理念です。出会いつながりを大切にしたいと思っています。



み谷まこと
三谷誠

健康づくり・介護予防体操・脳活性化プログラム

運動にはこんないいことが!【講演】
少しの運動でも、習慣化すると疾病予防や介護予防、認知症予防に効果があります。「この体操は何の為に?」「なぜこの体操が必要?」を学びながら、一緒に体を動かしましょう!



なかしま ゆりこ
中島百合子

24式太極拳

初心者の方にも丁寧に指導していきます。基礎代謝を高め、バランス維持能力も強くする太極拳を通して体力の増進を図りたいと思います。



こがしげき
古賀茂樹

実践護身術

実社会で生かせる空手をベースにした護身術です。自分の身を守るだけでなく、護身術を学ぶことを通して自己の確立や自尊感情の向上をめざしています。又、弱者へのさわり、つかみ、打撃に対しての実際に使える危険回避技を習得できます。



とりまる かず
鳥丸鶴一

楽しい護身術

防犯講習・不審者対応訓練【講演】

県警委嘱の防犯アドバイザーがわかりやすく！楽しい！護身術（オヤジギャグ付き）を教えます。不審者の対応や「さすまた」の使い方も教えてます。自分の身を自分で守るため、楽しく護身術を学びませんか？

みやき町



たけなか よしこ
竹中ヨシ子

太極拳

中国悠久の歴史のなかで伝えられた太極拳が、武術としての要素を残しつつ、健康維持のための運動として、老若男女を問わず広く行われています。これを学び伝えています。



なかしま きよこ
中島清子

太極拳

顔ヨガ(表情筋エクササイズ)【市民生活】

太極拳は心と体を癒し血流の流れをよくして、内臓の機能を向上させるので健康作りに役立ちます。顔ヨガは、顔の筋肉をほぐし、表情筋を鍛える顔のストレッチです。誰でも手軽に取り組みます。一緒に若返りましょう。



さかい ゆうじ
坂井有二

けん玉

けん玉は、子ども達には集中力や根気力を養うことができ、おとなの方には、認知症の予防に役立ち、脳トレけん玉とも言われています。けん玉の魅力を知っていただけるようにします。またけん玉教室の最後にはけん玉検定をします。



みずま まゆみ
水間真弓

楊名時気功太極拳

太極拳は武術であり哲学を含んだ心身の健康法であり芸術です。日本のよき精神文化をとり入れて生まれた日本的太極拳をご紹介します。流水不争先。流れ続ける水のような心で、人と競わず、無心に太極拳を楽しみます。

レクリエーション

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



ふたまた しずあき
二又静明

空手道・琉球古武道(護身術・棒術・双節棍・釵術・柱枒術その他)

文部科学省では、空手道をはじめとする日本の「武道」が、教育現場で果たす役割に大きな期待を寄せています。平成24年度から、中学校の体育授業において、武道が必修科目に定められました。相撲、剣道、柔道の次に空手道が加わりました。皆様と一緒に汗を流しませんか。

広川町



うえの みちこ
上野實知子

昔話の語り・エプロンシアター・パネルシアター・紙芝居・絵本の読みきかせ 身近な物を使った簡単な工作【手工芸】

みなさん、地域に伝わる昔話を聞いた事がありますか？いつまでも胸に残る、耳から心へ伝わるお話を、一緒に味わってみませんか？心が和らかく優しくなれるかも！様々な形でお話を届けます。年齢を問わず楽しめます。



むろ その たか こ
室 園 孝 子

絵本の読み聞かせ・詩の朗読

絵本は子どもの読み物だと思われがちですが、大人でも十分楽しめますし、勉強にもなります。又、言葉の連なりでもある詩は心に深い感動を与えてくれます。一緒に本の世界を楽しみましょう。



たか みや りゅう じ
高 宮 隆 二

レクリエーション・野外教育 仲間づくり・コミュニケーション

楽しく学ぶ、まじめに遊ぶ！
遊び=学びです。遊びの中に「学びのチャンス」がたくさんあります。笑顔いっぱいの中で、楽しく学ぶお手伝いが出来れば…と、思っています。



いま いずみ ひろ こ
今 泉 裕 子

絵本コンシェルジュ

絵本のもつ豊かな世界と魅力を通し”ほっこりの時間”を届ける活動を始めて20年がたちました。赤ちゃん～大人まで季節や行事に合わせた読み語り、ブックトークを行います。

心にたっぷりの栄養をお届けします。



よこ みち かつ のり
横 道 勝 紀

集団遊び・脳トレ・けん玉教室

子どもから高齢者まで幅広く対応致します！「仲良く・楽しく・元気よ～く！」をモットーに少人数～大人数でも対応します！楽しい脳トレのレクリエーションを取り入れた集団遊びを一緒にしませんか？



むら まつ まさ ゆき
村 松 正 之

ゲーム・親子レク

親子体操・高齢者体操【スポーツ】

レクリエーションを通して、親子で、高齢者仲間で「遊び心」を忘れずに、ゲームや体操を楽しみましょう。無理なく、楽しく交流できるようにお手伝いします。



う の めぐみ
宇 野 恵

楽しい脳トレーニング 生きがいづくり

まちづくり振興会事務局長としての体験を基に、ゆかいな脳トレーニング（齢をかさねても青春）と一緒に楽しみませんか！また、お土産の選び方・渡し方など生きがいづくりについて、一緒に語り合しましょう。



おき もと よし あき
沖 本 義 昭

ロープ結び

ボーイスカウトの指導者です。ロープ結びをしませんか。日常生活、アウトドア、そして、いざという時に役立つ結び。

さらに、ロープを使った遊びや飾り結びなど。



た なか たか ひと
田 中 敬 人

楽しいゲームで新しい自分を発見!! 生活に楽しく活かす心理学レッスン【講演】

友人と三人でポテトチップスを食べて残り一枚になりました。あなたはそれを食べますか？それとも食べませんか？そこには人それぞれ心の癖があります。自分自身の心の癖を楽しく学び、生活に活かしましょう。

広川町



おひとり劇場

嬉野市

落語・大道芸

大道芸（カサ回し、南京玉すだれ、曲独楽、バルーン）や落語公演、子どもから大人まで楽しめます。大きな会場から、少人数、小スペースどこへでも駆けつけます。



なが の き み え
永野 貴美恵

八女市

脳活トランプゲーム・ミニブリッジ 高齢者ウォーキングと姿勢体操【スポーツ】

トランプゲームを楽しみながら脳活しましょう。子どもから高齢者まで幅広く遊べます。記憶力・集中力・推理力・コミュニケーション力がつきます。ゆるやか姿勢体操やウォーキングで身体脳活も楽しみましょう。

趣味・娯楽

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



なか やま たか み
中山 高光

写真撮影

広告を中心としたカメラマンとして、人、料理等幅広く撮影。「子どもを可愛く」「映える料理撮影」「花」「風景」「スマホ写真講座」「散歩フォト」等、ご要望に応じて色々なコンテンツを考えて行きたいと思っています。



え さき ちえ こ
江崎 知恵子

いけ花(池坊)・アレンジ

いけ花は、日本の文化です。花を通して日本を知り、趣味を持つ大切さ、楽しさを一緒に学びましょう。



かた おか きよ み
片岡 清美

いけばな・フラワーアレンジメント

いけばな・フラワーアレンジメントを通して、皆様に楽しく充実した時間を過ごしていただくことをモットーに活動しております。指導歴31年の実績をいかし福祉施設、コミュニティセンター等の講座にも対応しております。



せき やす こ
関 靖子

いけ花(池坊)

いけ花を通して、沢山の感動に出会いました。これからも、心豊かな地域社会作りのお手伝いが出来れば幸いです。



つち やま まさ こ
土山 昌子

いけ花・フラワーアレンジメント

池坊、アレンジ、プリザーブド、ハーバリウム、アートフラワーや多肉植物、エアープランツ、今どきの簡単な盆栽等を一緒に楽しみましょう。

植物と接すると気持ちをリフレッシュしてくれます。



くぼた もと こ
久保田 素子

フラワーアレンジメント プリザーブドフラワー

フラワーアレンジメントが暮らしを彩り、お花に触れる事で癒しと楽しさを皆さまと一緒に共有していきたいと思っています。



ほり うち しょう こ
堀内 聖子

フラワーアレンジメント・ プリザーブドフラワー・リース しめなわ・ハーバリウム

お花からパワーをいただきながら、楽しく「花あそび」しましょう。型にはまらず、かしまらず、自由にアレンジしていただくレッスンです。

お気軽にご参加ください。



ひら た り え
平田 理恵

ハーバリウム・プリザーブドフラワー ネイルケア・ジェルネイル

「枯れることのない魔法の花」をアレンジしましょ♪ "プレゼント・自分のご褒美" にピッタリです! 「シンプル可愛いセルフネイル」も出来ます♪皆様に癒しと笑顔を届けられれば幸いです!!



はな おか よう こ
花岡 葉子

フラワーアレンジ・花育・プリザーブド アーティフィシャル・リース・ブーケ・花雑貨

お子様からお年寄りまで、気軽に楽しめるお花を使った季節の雑貨作りから本格的なフラワーアレンジの技法まで幅広く対応できます。

お花とのふれあいを一緒に楽しみましょう。

いの うえ み ほ
井 上 美 穂

ドライフラワーアレンジ

小さなお子様から幅広く楽しんでもらえるように様々なアレンジをご用意します。ドライフラワーアレンジを楽しみたい方はもちろん、お子様とものづくりしたい方、小学生の自由研究なども対応します。

さ さ き りゅうしん
佐々木 柳伸

表千家不白流 茶道

久留米藩主有馬家ゆかりの茶道の極意を、お盆の上だけで完成するおもてなしを学べます。優雅に楽しく、また美しく魅せるポイントとマナーを丁寧に、その方のペースでお教え致します。洋服でどうぞ！英語での指導OK

さか もと ゆ み
坂 本 由 美

花雑貨作り(季節の花雑貨)・ 簡単せっけん作り

ドライフラワーやプリザを使った誰にでも気軽にできる小物や人形作成や、肌に優しい無添加の石鹼でキラキラ輝く心ときめく石鹼や本物ソックリなスイーツ石鹼作り等、物作りの楽しさのお手伝いを致します。

もろ おか よう いち
師 岡 洋 一

中国茶道

お茶の起源は中国と言われています。そうした長い歴史の中で中国茶は生まれ、現代の中国茶道へ継承され、心を込めて淹れたお茶を「感謝とともに味わい、ともに語らい、ともに和む」心を大切に中国茶を学びます。

小都市

もんだ み さ こ
門 田 美 佐 子

サンキャッチャー・ カスタムボールペン・キーホルダー

太陽の光を取り込むインテリア雑貨「サンキャッチャー」。サンキャッチャーが出す虹色の光をお部屋いっぱいに取り込み、癒しの空間を作りましょう。色やビーズ選びは、小さなお子様から大人の方まで楽しめます。

かた え りょう こ
片 江 涼 子

きもの着付

日本の民族衣装、着物！世界に誇る着物を多くの人へ伝えられたらと思います。袖に手を通す・帯を結ぶ・自分で着れる喜び、人に着せてあげる喜び、一緒に楽しみながら、お勉強しませんか？

とうげ よし こ
峠 好 子

多肉植物寄せ植え

ぷっくりとした葉が可愛らしい多肉植物。種類によっては季節になると花が咲いたり紅葉したりします。やり方とコツがつかめれば誰でも気軽に寄せ植えが楽しめます。寄せ植え後の管理方法もアドバイス致します。

いずみ たま りゅう
泉 玉 龍

日本舞踊

3歳から日舞を始め泉流師範としてお子様からシニア世代まで教える。各イベント・神社で振り付け構成をする。日本の伝統日本舞踊の基礎を用いて楽しくリズムに合わせ脳も活性化！始めてみませんか？古典～小曲

よし だ いずみ
吉 田 いずみ

俳句

私たちの生活の身近にある、四季の移り変わりという自然。その自然との出会いによって、考えたり、喜んだり 悲しんだりした事を言葉にし、五・七・五にまとめてみませんか？新しい自分にも出会えるかも知れませんよ。

こん どう まこと
近 藤 信

趣味の演劇(シアターゲーム・ インプロ他)

趣味の演劇やってみませんか？むずかしく考えなくても大丈夫！！シアターゲームやインプロのワークショップを通して大人も子どもも楽しく演劇体験できますよ！！作劇のお手伝いもします！！



いけうち しん

嬉野市

大道芸 (南京玉すだれ・バルーン・演劇) 言葉の表現力・イキイキ演芸教室 【講演】

劇団代表。曲芸パフォーマー、ラジオパーソナリティーとして、TV・ラジオ・舞台等で活躍中。トークに曲芸・落語等をおりませた楽しい口演です (20分から～90分)



つかもと きみひで
塚本 公秀

立体メガネで動画を見ましょう

紙の赤青メガネを作り (時間がない場合は市販品を使い) ます。久留米の地図 (国土地理院) を立体視したり、国際宇宙ステーション (NASA) の内部動画を見ます。人の立体視のしくみやVRのしくみを分かり易く解説します。



なかの みねこ
中野 峰子

変面・玉すだれ・皿回し・お話あやとり・ハンカチ遊び等

変面、玉すだれ、皿回し、お話あやとり、ハンカチ遊び等、子どもさんが喜ぶ遊びや手作りおもちゃを作ったりします。保育園、学童、敬老会、椿祭り等、色々な所で活動しています。

ご覧いただいた皆さんの笑顔が大好きです。



つじかわ よしえ
辻川 芳影

大川市

贈り物の包装 (リボン使いやラッピング方法)、ペーパークイリングアロマの効用や使用法・グッズ作り、慶弔のしきたりや風呂敷活用法【環境】

日常にある小さな幸せ。その積み重ねこそが、豊かな人生を紡いでいくもの。ご自身のために、ご家族や心を寄せるひとのために、アロマテラピーやギフトラッピングなど、身近に活用いただける技法をご紹介します。



ほんだ ちずこ
本田 智津子

腹話術・南京玉すだれ・皿まわし・手品・親子触れ合いあそび

腹話術、南京玉すだれ、皿まわし、手品、親子触れ合い遊び、絵本の読み聞かせ等を行っています。参加して楽しかった、おもしろかったを届けます。

市民生活

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



わたなべ はるゆき
渡邊 治行

朝倉市

正調安来節 (どじょうすくい)

気軽に初歩から安来節を楽しみ踊る事ができます。どじょうすくいのお面白い、愉快的な姿は皆様のストレス解消に打ってつけと思います。地域の祭りや敬老会、施設等へボランティア活動を行っています。久留米市、近郊。



にしお ひろし
西尾 拓

家庭の水廻りの仕組み

突然発生する水廻りのトラブルを自分で直せる修理があるかも知れない。そんな修理の仕方をお伝えして、修理代を安価にするような事をお伝えしたい。



やす まつ あつひこ
安松 充彦

マジック ペットボトルロケット・スポーツカイト

人を騙すことは、悪いことですが、手品 (マジック) では、それが許されます。演じる人も楽しいし、見る人もありえない不思議なことに満足します。身のまわりのものを使った、簡単なマジックで楽しみましょう。



ゆっきー

自分自身と向き合う手帳&ノート講座 (思考と心のお片付け)

人生すべては、お片付け。自分の好きを詰めて、「HAPPYに生きる」をテーマに思考と心の整理、時間の整理など目に見えないものと向き合い、自分自身を楽しく整えていく講座です。

かみ はし とし かず
上 橋 敏 和

エクセル・ワード パソコン入門

エクセル・ワードの基礎と、調べ方のコツなどを分かりやすく丁寧に教え致します。操作を忘れてたり、行き詰まったりしても、インターネットを活用して解決することができます。
お気軽にご相談ください。

いけ まつ たく せい
池 松 卓 成

ビデオ撮影・編集

座学ではなく、実際にビデオカメラを動かしてのビデオ撮影指導及び編集ソフトを使用しての実践的な編集指導並びにDVDやブルーレイの制作まで基本から判りやすく指導致します。
各種サークルのビデオ撮影も行います。

まる やま ふ ゆき
丸 山 芙 雪

マタニティアロマ・アロマセラピー ベビーマッサージ・耳つぼジュエリー 骨盤矯正産後ダンス【スポーツ】

アロマや耳つぼを利用した健康や美容法、ベビーマッサージや骨盤矯正産後ダンスなど、赤ちゃんからご年配の方まで癒しと健康で人生を豊かにすることを目標に活動。
耳つぼジュエリー講師育成も行っています。

てら さき みやこ
寺 崎 都

アロマセラピー・マインドフルネス (瞑想) ハンドトリートメント アロマセラピー (健康・メンタルヘルス・子育て・美容)【講演】

アロマを活用したメンタルヘルス・健康・美容法・ベビーマッサージ・アロマクラフト作りや、学校・病院・企業も導入する心身の健康や脳活性に役立つマインドフルネス瞑想法を初心者にもわかりやすくご紹介致します。

くさ ば きょう こ
草 場 恭 子

アロマセラピー・アロマオイル・ アロマスプレー等のハンドメイド

部屋に入った瞬間、植物の香りを感じ懐かしい気持ちになったことはありませんか？思い出に残る香りやお好きな香りで心身を癒やしましょう。植物のチカラで健康維持やリラックスに役立ててみてくださいね。

せき え り こ
関 恵 利 子

アロマ活用生活編&職場編講座 職場のコミュニケーション研修【講演】

アロマの香りが持つ作用と心理学を利用した自己肯定感を高めるレッスンや物事に繊細な人の対処法をアロマ協会や介護施設、企業研修で実施。セカンドキャリアのスタートアップのサポート・育成なども行っています。

びー
えーる PC クラブ

パソコン・インターネット

スマホ・タブレットやパソコンを使いこなしたい、誰に聞いていいのかわからない、聞いたら笑われるかも？と考えている皆様。私達は、小学生からシニアの方まで丁寧にわかりやすく操作などの問題解決のお手伝いをします。

く が あつ こ
空 閑 淳 子

パソコン

ワードやエクセルを、基礎から便利技まで分かり易く、丁寧に指導します。今まで使った事のないツールを使いこなし、一技上の作成ができるよう楽しく充実した学習時間を提供できればと思っております。

たに の ひで つく
谷 野 英 継

エンジョイ・プログラミング

DXやAIなど今後プログラミングがより身近な存在となります。まずは、ホームページ制作や教育現場でよく取り扱われている「スクラッチ」を通して、わかりやすく、楽しいプログラミングを体験してみませんか？

ひら やま よう じ
平 山 洋 治

スマートフォン&タブレット

iPad、iPhone、androidの端末において、設定、音楽、写真、地図アプリのやり方を解り易く皆様にお伝え致します。友達、グループ等の空き時間でレッスン可能です。宜しく願います。



おお ぶち みち こ
大 淵 路 子

リンパヒーリングケア スピリチュアル&エナジーヒーリング

コロナ禍で自己免疫力の強化の重要性がクローズアップされるようになりました。医学的、科学的理論に基づいたマインドフルネス瞑想の実技やセルフリンパケアをわかりやすく楽しくお伝えいたします。



はら まき きょう こ
原 槇 恭 子

健康で美しくなるリンパマッサージ

普段行っているスキンケアもリンパの流れを意識するだけで変わっていきます。日常生活の中にとり入れやすいものをお伝えしていきます。いつまでも美しく健康な体を手に入れましょう。



カオリクドウ

美と健康のリンパマッサージ

リンパマッサージを効果的に実践するポイントと方法をお伝えします。心や体の不調、自律神経の乱れ、顔のたるみやくすみなど気になる症状をスッキリ解消してイキイキとした日々を過ごしましょう！※材料費 500 円



ほそ おか ひとみ
細 岡 ひとみ

「温活」・「菌活」のお話し

体の冷え改善の話しと繰り返し使える小豆や玄米のカイロ作り。腸内フローラや育菌の話しと乳酸菌を使ったコスメ作り。アロマやハーブをプラスして自分だけの癒しアイテムはいかがですか？



とり み せん じ
鳥 実 専 二

指圧

指圧は古来から痛い処に手を当てる本能的療法です。浪越徳治郎氏により体系づけられ、更に医学上での研究成果により医療保険が適用されるようになりました。基本を学べば、元気な毎日を送る技として一生の宝物です。



や ひろ つよし
八 尋 毅

整体

治療より予防、予防より健康!! 1日6分の運動で、健康を維持しませんか。カイロプラクター、健康管理士一般指導員として、食事、運動、休養の大切さを伝えています。特に、骨のズレを整える運動を教えます。



や さか なお み
八 坂 尚 美

自力整体

自力整体は東洋医学をベースに考案された経路治療です。自分の力で自分の体を整体できるセルフ整体。自分の体の声を聞き体を動かすと自然治癒力が高まり、行動も考え方もポジティブになれます。



ふく え つよし
福 江 剛 士

整体（セルフメンテナンス）

自分の身体は自分で守る。日常生活で無意識に行っている不良姿勢や仕事等の負荷による様々な身体症状を、通院だけに頼らず、自分自身で整える方法を身に付け、健康な時に健康を維持できるようになりませんか？



まつ なが つよし
松 永 剛

はり・きゅう・つぼ押し

多くの病気は、自律神経の乱れによって引き起こされます。その乱れを、はり・きゅう・つぼ押しなどによって、改善してみませんか？理論と実践を通して、病気に打ち勝つ体を作っていきましょう!!

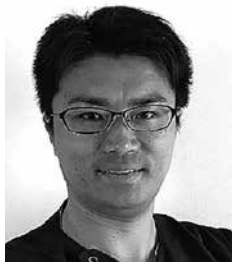


ひろ せ やす ゆき
廣 瀬 泰 之

健康運動指導・腰痛予防・改善アドバイス オカリナ教室・指導・演奏【音楽】

どうやって健康・筋力を維持することができるのか、分かりやすいお話しと筋力向上、腰痛予防に特化したセルフケアを指導しています。オカリナ指導や楽器演奏（ヴァイオリン、ウクレレ他）も行っています。

広川町

まる やま かつ み
丸 山 勝 己

腰痛ケア

あなたの周りで腰痛に悩んでいる人はいませんか？一概に腰痛といっても、痛みがある場所、期間、原因などによりそのケアの方法は違います。腰痛専門として整体院を営んでいる私が腰痛ケアの技術をお伝えします。

わ ち けい こ
和 智 恵 子

自分自身の感情とのつきあい方

日常生活で感じるイライラや気落ちなどのマイナスな気分をケアできる療法です。顔等の経路上のツボを指でタッピングするだけというとてもシンプルなものです。自分自身の心と対話できる米国発のストレスケアです。

よこ まち とも き
横 町 知 樹

足の健康学教室

「子どもから高齢者まで、足から健康をつくるお手伝い」11年間、医療機関にて理学療法士としてリハビリ業務に従事。その経験を基に、子どもの成長、高齢者の転倒や介護予防など日常に活かせる足の健康アドバイスを行います。

い とう み き
伊 藤 美 樹

マインドフルネスめい想

ストレスをたまりにくくしたり、仕事のパフォーマンスを上げる効果があります。世界的に有名な企業でも取り入れられています。

すぎ の ち え こ
杉 野 千 恵 子

鳥栖市

姿勢と歩き方

ご自身の姿勢・歩き方に自信がありますか？人生100年時代、姿勢、歩き方を見直して、毎日元気に楽しく過ごしましょう！お子様からご年配まで幅広く指導させていただきます。講話も行います。

さ か た よう こ
坂 田 陽 子

福岡市

現役モデルが伝える、周りにちよつと差をつける立ち振舞いや歩き方

30年間プロのモデルとして培ってきた経験や技術を活かし、より美しくみえる歩き方や、周りにちよつと差をつける立ち振る舞いなど、みなさんのライフスタイルで使えるポイントを、楽しく・わかりやすくお伝えしていきます。

たか なみ ひさ かつ
高 浪 久 勝

ボディワーク

肩こり・腰・膝の痛み・姿勢の悪さ等の原因は、人体の土台である「足」にあります。足は人体の基礎！！まず、ここから正しく整え鍛えることが大切です！"足"の強化・セルフケアを行い姿勢を改善しましょう！！



ア サ ミ

福岡市

ファッション誌から読み解くコーデイナー

「私には似合わない」って思っている洋服はありませんか？実はそれは思い込みかもしれません！ファッション誌からトレンド情報を読み取り、個々に合った着こなしポイントを掴んでいきましょう～♪

お の た え こ
小 野 妙 子

女性専門整体・ボディワーク

理学療法士の知識を生かして、慢性的なカラダの痛み、女性特有のお悩み（生理痛・更年期症状・尿漏れなど）を、整体とボディワークにて解決するお手伝いをさせていただきます。赤ちゃんから年齢問わず対応いたします。

う め だ ま ゆ み
埋 田 真 由 美

メイクカウンセリング ナチュラルメイクアップ 心理カウンセリング

メイクには興味があるけど、手法がわからない。長いことメイクをしていない、自信がないと思っている方に短時間で仕上げる「ナチュラルメイク」を教えます。自分に磨きをかけていきましょう。



もり た め み
森 田 恵

カラーコーディネート

色を組み合わせるにはコツがあります。コツを知って、ファッションやメイクなど、もっと楽しんでみましょう♪



くら ふじ よう こ
蔵 藤 容 子

鳥栖市

野菜中心のヘルシー料理・パン

野菜中心のヘルシー料理や手作りパンは皆さんに喜んでもらっています。女性はもちろん、男性やキッズの皆さんも、簡単に楽しく美味しく、お料理しましょう。きっと、お役に立てる一品に出会えますよ。



てら まつ く み こ
寺 松 久美子

筑紫野市

暮らしをシンプルに楽しむ～お片付け講座

筑紫野市在住の整理収納アドバイザーです。キッチン・リビング・子どものおもちゃ・たくさんの洋服をスッキリしませんか？元・片付けられない主婦が片付けのキホンをお伝えします。



てら ざき えい こ
寺 崎 瑛 子

みそ作り・みそ玉・発酵調味料 フルーツ酵素シロップ

麹は素材の美味しさを引き出してくれるだけでなく、人間に必要な酵素100種類をはじめ、豊富な栄養を含んでいます。味噌作りや味噌玉作りを通して、もっと手軽に毎日の食生活に麹を摂り入れてみませんか？



たんぽぽ

一輪ざしを通して心と体の健康づくり

花を通して心と体の健康づくりをしています。具体的には一輪の花の美しいところを見つけ、生けることにより心が豊かになります。生活の中に美を取り入れることを提案します。サークル花器を作り、楽しむこともあります。



おお つ ち な み
大 津 千 浪

パン・菓子・家庭料理

旬の野菜や自然の材料を使って、誰にでもすぐ作れる簡単なレシピ作りと調理法を心がけています。そして、手作りの美しさと楽しさを多くの方に届けたいと思っています。

料理

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



はや さか し の ぶ
早 坂 しのぶ

小郡市

料理実習 健康講演・講話

健康長寿を延伸するために、子どもから高齢者まで、食のかかわり方を料理を通じてお伝えします。和洋中、デザートとバラエティにとんだ手軽に出来るおいしい料理を、楽しさと共に実習します。健康講話も実施致します。



ちよだ ゆき
千代田 由紀

パン・お菓子・米粉シフォンケーキ

簡単に美味しいお菓子、ふわふわのパンを作りましょう。グルテンフリーの米粉で作るシフォンケーキは虜になる事間違いなしです。是非、新しい体験をして頂きたいと思います。



よし だ よう こ
吉 田 容 子

パン・お菓子作り

お子さんから子育て中のママ、ご年配の方まで、たくさんの方々にパンやお菓子作りの楽しさをお伝えしたいと思っています。いい香りに包まれながら、焼きたてパンを味わう至福の時間もお楽しみ下さい。



うえの野ゆみ

スイーツアートデコレーション 糸かけアート【手工芸】

作って、見て、食べて楽しむをコンセプトに、スイーツデコや料理をご提案。(管理栄養士資格保持・製菓専門学校非常勤講師)他に糸かけアートの講師としても活動中。子どもさん～大人の方まで手作りを楽しみましょう。



かわうちしゅんえい
河内俊英

環境教育・講演

身近な環境問題についての話。内容としては、環境汚染(農薬、食品添加物、放射能、大気汚染)、エネルギー・省エネ、ごみ問題、飲み水問題、温暖化と災害、食料問題等もテーマです。日時は相談のうえで



わたなべたかこ
渡辺貴子

料理・お菓子

日本料理現場や専門学校勤務でカフェ担当などの経験を活かし、一緒に楽しい時間を作っていきます。既製品に頼らず、手料理する事を願い、基本をしっかりお伝えし、楽しい料理やお菓子作りなどを目指しています。



まつふじまさかず
松富士将和

初歩の野鳥の話・姿と鳴声! 木で作る鳥笛・鳥の置物など!!【手工芸】

「鳥も人も地球のなかま」として野鳥の会会員活動歴50数年。探鳥会や調査・研究の傍ら、鳥の姿や鳴声を学び、鳥のグッズや鳥笛づくりを行ってきました。その経験を基に、講演会や工作教室で指導します!



たきざわようこ
滝沢陽子

フランス風家庭料理 フランス語【語学】

フランス大好き人間。料理にワインに歴史に文化。あげくの果てに、コックになってフランス滞在。知ってる人も知らない人も、フランスの風に吹かれてみませんか?フランス音色が聞こえてくるかも…?

救急

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。

環境

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



ほりえれいこ
堀江玲子

心肺蘇生・救急法・幼児安全法

あなたの大切な人を守る様に、人形を使っての心肺蘇生を体験してみませんか?



いしはしひでゆき
石橋秀行

生物多様性保全(生きもの達との付き合いかた)

各関係省庁からの指針などを基に、犬と猫も含めた鳥や獣たちとの望ましい付き合い方について、児童を含めた一般市民にわかりやすく、講演会での講師だけでなく、里地里山などの現地でも助言・指導に努めています。



なかしまふじお
中島富士夫

小都市

AED使用法、救急法 水泳・着衣水泳指導【スポーツ】

ちょっとした知識で命をつなぐ事ができます。いざと言う時の為に、又事故防止のために一緒に学んではいかがですか。

LL アドバイザーの活動

筑邦銀行ロビー展



たくさんの学びの場で活動中!!



絵手紙



書道



川柳

学びあい講座



可愛いアルミバルーン
アレンジメント



身体スッキリピラティス



たのしいパン作り

毎年、6/1から学びあい講座の参加者募集を行っています。

右側の LL ネットコア QR コードを読み取り、

マナビィ通信の掲載情報をご覧ください。

LL ネットコアくるめ HP



あなたの学びを活かしてみませんか？

LLアドバイザー募集！

アドバイザー

手工芸、スポーツ、レクリエーション、書道、パソコン、料理、環境、
救急法から国際交流、語学、芸術まで、様々な分野のアドバイザーを
募集しています。



筑邦銀行ロビー展



マナビランド

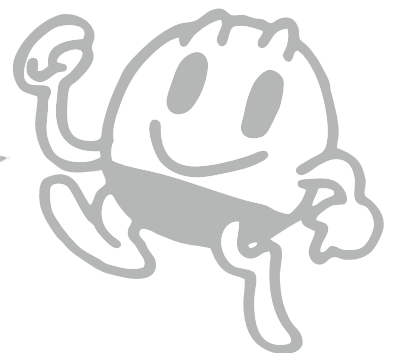


学びあい講座

事務局は
えーるピア久留米
1Fです♪

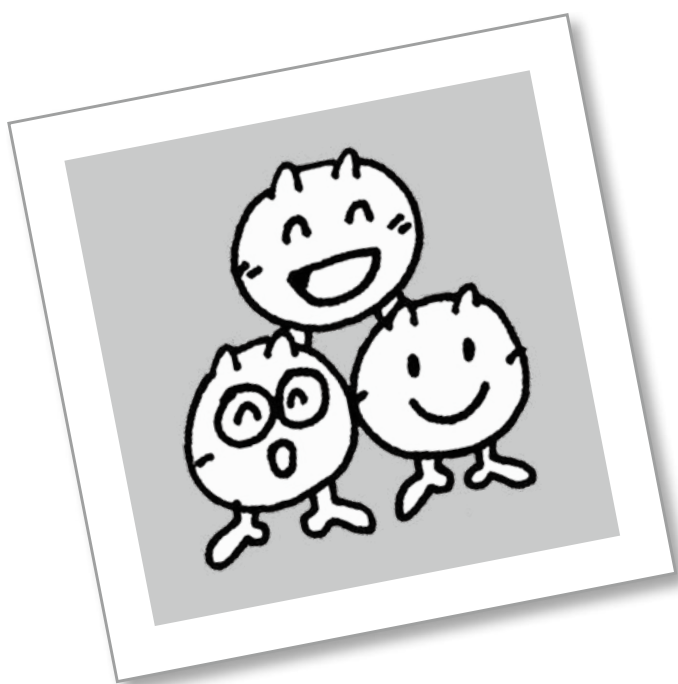


LLアドバイザーは、
ともに学びあい、ともに語り合う、
ちょっと先行く仲間です！



LLサークルバンク 登録団体募集中!

- 生涯学習活動の経験があり、その成果を社会貢献に生かしたいという意欲があるサークル・団体が登録できます。
- 日頃のサークル活動を地域・学校・福祉施設などで発表したり教えたりします。みなさんのサークル活動が、ボランティアになります。
- ガイドブック・LLネットコアHPでの広報支援を行います。



活動している
グループの方々、
お待ちしております!

子育てサポート

まちいくサロン コティ cote

[金丸校区]



子ども虐待撲滅を根幹として、乳幼児期の子どもとお母さんを対象とした「タッチケア教室」を実施しています。講師は助産師と保育士です。子育て期のお母さんのところに寄り添い子育ての困りに丁寧にお答えいたします。

子育てセミナー「今日からできる子どもの笑顔の増し方」

にじSORAサポート

[金丸校区]

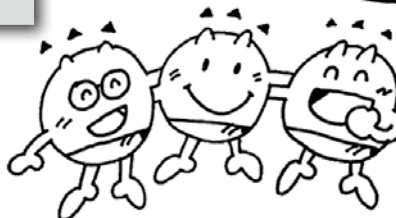


子どもを育てる立場、教える立場、見守る立場など、それぞれの立場で色々な悩みを共有しながら子どもの幸せとはどういうことなのか？子どもの側にいる大人の心を整え、創造性のある子どもを育む環境作りを提案します。

LL (エルエル) とは…



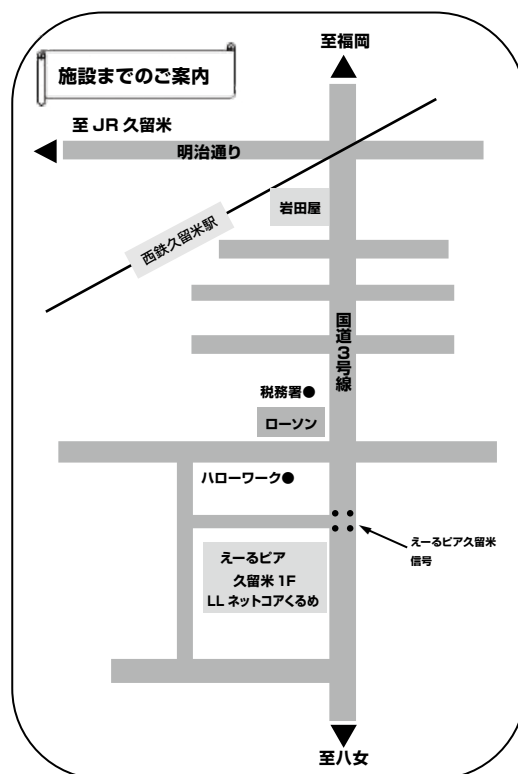
Lifelong Learning
= 「生涯学習」
の頭文字をとったものです。



LL サークル の紹介はここまでです。

次は、募集案内、LL アドバイザーの紹介です。

事務局は
えーるピア久留米
1Fです♪



傾聴 (話を聴く)

「大きな耳」を傾けて心の声を聴き、受容・共感するのが傾聴ボランティアです。高齢者施設や居宅を活動の場としています。行事の一つとしてお呼びいただければ、心を込めて皆様のお話を聴かせていただきます。

くるめ傾聴ボランティア ろばの耳

[えーるピア久留米・善導寺・城島]



国際協力・マイはし作り

プロジェクトなどを使い、割りばしの使い捨てが、地球規模で悪影響を与えていることをクイズをまじえて楽しく説明します。マイはし作りは、小刀等材料を全員分準備します。気軽に御相談ください。きれいな「はし袋」もありますよ。

NPO 法人久留米地球 市民ボランティアの会

[えーるピア久留米]



手話を使ったダンス・コーラス・講座

手話ダンス (カトレア会)

[えーるピア久留米]

えーるピアにて、月4回(木)午後、手話を使ったダンスを仲良く楽しく練習しています。手話を覚える楽しみもあり、ボランティアでは地域の高齢者とダンス、コーラス、簡単な講座、寸劇などを楽しんでいきます。

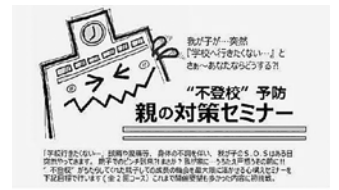


自己肯定力アップ講座 不登校予防(親の対応)セミナー

子育てに悩み迷う親のための2つの講座。ワークショップを取り入れ、参加者と共に考える120分。お母さんが自分の長所に気付き、自信を取り戻すことで変化する親子の成長を応援します。

NPO 法人日本 親育成実践協会

[鳥栖市]



車椅子レクダンス・歴史 懐メロ合唱【音楽】

障害がある人も高齢者も、一緒にスポーツ・レクを楽しめる社会の実現を目指します。自らも楽しめる、ボランティア活動です。平成25年度に、「高宮宮賞」を受賞いたしました。一緒に楽しみながら、自己実現しましょう。

認定 NPO 法人 日本車椅子レクダンス協会

[社会福祉協議会]



子どもから高齢者の心身 の健康づくり

事例①各コミセン等地域で取組む認知症の進行防止・早期対応・予防事例②子どもから高齢者迄の笑顔で楽しいレクリエーション指導事例③首・腰・膝等の痛みを改善する整体のお話と自宅でできる方法もお伝えします。

一般社団法人久留米 健康くらぶ

[久留米市及び周辺]



園芸活動・菜園づくり

えーるピア館内の観葉植物の管理と緑化を通して知識を深める。グリーンカーテンによる涼化省エネ、荒木菜園野菜づくり、苔玉づくり、寄せ植えづくり、などを指導して園芸を楽しむ活動をしています。

えーるピア「グリ・ボラ」

[えーるピア久留米]



朗読

広報等の音訳で視覚障がいの方に光をお届けしたいと「光の輪」と命名し40年程前に発足しました。現在はその活動に加えておとなのお話し会(絵本・民話等)も承っています。童心に戻る癒しのひと時は如何でしょうか。

田主丸朗読ボランティア

「光の輪」

[田主丸町]



祭・イベントなどでの 司会・影アナウンス

私達は、えーるピアで開催される「イベント、発表会、文化祭」において、影アナウンスや進行役を務めるなどを中心に活動しています。毎月一回の定例会では、コミュニケーション能力の向上を目指しています。

えーるピア「アナウンス ボランティア」

[えーるピア久留米]



朗読・朗読劇

私達は、今年創立20周年を迎えております。童話や民話、古典文学等、様々の分野を学び練習に励んでいます。第一、第三木曜日の10時から12時迄が練習日です。関心がある方は是非一度見学においで下さい。

朗読の会「ひびき」

[えーるピア久留米]



ライアー（ドイツの豎琴）と歌

ライアーはドイツの豎琴です。心に語りかける音楽を奏でるイメージで演奏の他、幼児教育や病院・施設でも使われます。唱歌、アイルランドの曲、映画音楽等を演奏し、優しい響きに耳を傾ける心静かな時をお届けします。

ライアーアンサンブル かおんひゃらん

〔山川校区〕



ハンドベル・ニュースポーツ・脳トレ・手遊び フラワーズ

〔えーるピア久留米〕



クリスマス会、老人会、子ども会、施設など訪問しています。ハンドベルを一緒に鳴らしたり、ディスプレイ、脳トレなど、みんなで楽しく、ボケ防止をしましょう。

美術・工芸

※〔 〕の中は、各サークルの活動拠点です。

ハーモニカ

当クラブは敬老会、高齢者の集い、老人会の慰安会など、また、バスハイクの車中、ウォーキングの休憩時間等に吹いています。聴いて頂くよりは、一緒に歌って頂く為に吹く事が多いです。みんな楽しんで活動しています。

北野ハーモニカクラブ

〔北野町〕



絵手紙

絵と書と言葉の絵手紙。「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーに、楽しんでいきます。また、身近なものに感動する心、相手を思う心、そして、絵手紙での出会いを大切に、高齢化社会にむけ、自己表現ができたらと思います。

のぞみ倶楽部

〔えーるピア久留米〕



ハーモニカアンサンブル

以前と比べメンバーも入れ替わりがあり、4月の定期演奏会や交流演奏会（福岡市）と地元でのアンサンブルフェスタ等へ参加するのを楽しみに皆、練習しています。

久留米ハーモニカ フレンズ

〔野中生涯学習センター〕



教養 ボランテイア その他

※〔 〕の中は、各サークルの活動拠点です。

オカリナ演奏・歌・レク

高齢者の施設や地域の行事などで、オカリナ演奏と共に思い出の歌や唱歌と一緒に歌って楽しみ簡単なレク等も取り入れたりして、元気な笑顔のひとつを提供したいと思っています。久留米市内、近郊で活動。

オカリナアンサンブル

「虹」

〔久留米市内・近郊〕



原発・エネルギーの学習

原発やエネルギー問題について、講師を呼んだり、自分たちで研究発表したりして、学習をしています。福島から避難してきた人達との交流もしています。出前講座にも伺っています。

原発問題研究会

〔えーるピア久留米〕



オカリナ演奏

月2回えーるピアにて矢原先生のご指導のもと練習しています。オカリナの素朴で美しい音色、ハーモニーを楽しんでいます。高齢者施設、自治体の行事にも参加し、懐かしい唄や童謡等演奏し楽しい時間を過ごしています。

オカリナ・ ハーモニーの会

〔久留米市内〕



女声コーラス

平成元年に結成して35年、令和5年秋に記念コンサートも挙行了しました。コロナ蔓延で営みも様変わりし、今はきたの文化祭・くるめ音楽祭を中心に活動しています。これからも皆様に歌声をお届けします。お声掛け下さい。

フラワーハーモニー

北野 [北野町]



脳トレーニング

「笑いが一番」を合言葉に、月2回、脳トレーニングの勉強会を実施中です。内容は、各で行なっている内容を発表しながら、おしゃべりを中心に楽しんでいます。

シニア脳トレ倶楽部

[えーるピア久留米]



ゴスペル音楽(歌)

2002年発足。学生シニア世代のメンバー約20名。施設や病院のボランティアアライブ・各種イベントに出演。本格的発声練習で技術を磨くと共に茶話会で親交を深め、心と声をひとつにしてゴスペルの愛と希望を届けている。

ゴスペルクワイヤ

O.V.G. [上津校区]



心を癒し免疫力アップの笑いヨガ、脳活性化、みんなの認知症予防

笑う事は免疫力をアップします。作り笑いも本物の笑いと同じ効果があります。ふまねっと運動は歩行機能、認知機能の改善効果があります。笑って健康！笑って心身ともに元気になりますよ！

福岡笑いヨガクラブ

久留米 [久留米市]



吹奏楽アンサンブル

楽器を楽しむことを目的として週末に集まって楽しく練習しています。小編成なので場所を選ばず、どこでも演奏致します。ポツプス、民謡、童謡、アニメソングなど幅広いジャンルをご要望に応じて演奏いたします。

ブラスコア

[久留米市内、周辺地区]



音楽

※[]の中は、各サークルの活動拠点です。

マンドリンとキーボードの演奏

マンドリンに魅せられた私達メンバーは、年数回の発表会や各種施設・サロン・祭・敬老会等の招きに応え、軽やかにはずむ音色のアンサンブル演奏を皆さんに楽しんで頂いています。

城島マンドリンサークル

[城島町]



コーラス

歌の好きな仲間と童謡、唱歌、ナツメロ、ドラマの主題歌等を楽しんでいます。地域の行事に参加、施設等で、ボランティア活動をしています。皆様が、一緒に笑顔で唱われることが幸せです。訪問先に合わせて選曲しています。

コールスイートピー

[北野町]



銭太鼓演奏

5円玉が入った2本のバチを持って座り、そのバチを音楽に合わせて動かす踊りです。曲は民謡や昭和歌謡など賑やかな曲が殆どです。先生の現代感覚の振り付けのもと、月2回楽しく練習に励んでいます。

ぜにだいこあいこうかい 銭太鼓愛好会

[えーるピア久留米]



コーラス(女声三部合唱)

結成44年の合唱団です。団員一同、週一回の練習を楽しみに歌っています。久留米音楽祭合唱祭やえーるピアくろめ文化祭等に出演活動しています。

女声コーラス久留米

[えーるピア久留米]



登山・ハイキング

私たちは久留米に拠点を置き活動している山の会です。会員数は130名を超え、30〜80代と幅広い年齢層で、国内でも有数の大きな会です。年間に約200回計画し、近郊の山はもちろん、国内や海外の山を楽しんでいます。

みどる山の会

[えーるピア久留米]



スポーツ・レクリエーション

※ [] の中には、各サークルの活動拠点です。

昔遊び

一緒に昔遊びをしませんか？けん玉やコマ・皿まわし体験、ぶんぶんごまや紙ゴマ、ロケット風船等の工作等、色々な遊びを紹介しながら、一緒に遊びます。幼児向け、児童向け、親子向け、対象に合わせて相談に応じます。

昔遊びの広場

[えーるピア久留米]



ニュースポーツ

シニアカレッジ修了者・受講者達が、講義等で学んだことを学校や地域の皆様の健康維持やコミュニケーションづくりの支援・協力しています。明るく、元気な笑顔で、一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

えーるピアシニアカレッジ

ニュースポーツ倶楽部

[えーるピア久留米]



子育て支援から高齢者まで一緒に楽しもう

絵本の読み聞かせ、パネル紙芝居、折紙、手品、バルーンなどを通じて、子育てから高齢者まで、ふれあい訪問して、一緒に演じ学びながら楽しんでいます。無理なく出来ることを出来る時に楽しんでいるさーくるです。

えーるピア「子ども交流」

[えーるピア久留米]



レクリエーションスポーツ・スポンジテニス

楽しむことが勝利より大事な「ニュースポーツ」バトミントンコートでスポンジボールを打ち合うテニスです。例会、毎週火曜、金曜、土曜 10時〜12時

シニア久留米

スポンジテニスクラブ

[えーるピア久留米]



昔話の語り・絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアター・エプロンシアター

みなさんこんにちは。語りの広場です。私達は、筑後地方の昔話や日本の昔話を、様々な手法で届けます。パズル昔話、変わり絵、紙芝居、絵本、語り。一度聞いてみませんか？赤ちゃんから大人まで、楽しめること間違いなしですよ！

語りの広場

[津福校区]



健康ニュースポーツ吹矢

R5年福岡大会8mクラスで3位。6mクラスで1位3位。所作賞で優秀賞を頂きました。日頃の積み重ねの楽しい練習が実りました。腹式呼吸で健康への効果が認められています。生涯スポーツです。

スポーツウエルネス

吹矢

[野中校区]



お手玉・レクリエーション

お手玉づくりと遊びのレクリエーション支援活動を材料と講師の派遣と共に行っています。地域の異世代交流のきっかけとして楽しい時間作りに活用されています。皆さん、一緒にお手玉遊びをしませんか。

せらびいー、お手玉会

[北野校区]



皿まわし

手先を使うことで、脳を刺激し、反射神経がよくなり、交通事故の予防やリハビリにもよいといわれます。集中力を養成し精神が統一できます。お年寄りや子どもとのふれあいが深まり、ストレス解消にもよいといわれています。

くるめ健康皿回し

愛好会

[えーるピア久留米]



趣味・娯楽

※ [] の中には、各サークルの活動拠点です。

ひよっこ踊り 久留米ときめき隊 [えーるピア久留米]



私達は、まず会員の心の活性化を図ると共に、これによって出来た美しい心の笑顔を街中に届ける事を目指しています。明るく、ほがらか、生き生きと!!

フラダンス

アロハ・ハナウマビーチ今年22年目を迎えました。まだまだコロナ禍ではありますが、少しずつイベント等に出演しています。みんな笑顔で踊れる毎日になっただけ嬉しい。

アロハ・ハナウマビーチ

[田主丸校区]



川柳創作

私たちの身近な生活を、平易な言葉で、5・7・5の17音字にまとめる文芸が川柳です。社会を、家庭を、喜怒哀楽をうたう人間諷詠です。人情とユーモアを表現するのが川柳です。一緒に楽しみませんか。

川柳椿会

[えーるピア久留米]



郷土伝統芸能「久留米にわか」の創作と実演ボランティア活動

「笑」はコロナの免疫力也。①久留米にわかには、笑いが一杯。②創って演じて健康寿命。③笑門来福のボランティア。④いっぺん見てみよんの、腹かかえて笑えるバイ。ユーチューブにて実演風景放映中。こいが評判タイ。

ほとめきにわか隊 [えーるピア久留米]



シニア向けスマホ・PC 教室・ドローン体験

私たちは子どもの居場所づくりとしてドローンを使ったプログラミング教室を開いています。またシニア向けスマートフォン教室では高齢者が楽しく学びデジタル社会を生き延びていくお手伝いをしていきます。

筑後を守るドローン隊 [久留米市]



演劇・大道芸

「臨場感あふれる生の舞台を沢山の人の心へ」お芝居・大道芸を九州各地の保育園、幼稚園、小学校、高校で上演。その他、ホール、体育館、学童保育所、お祭りステージ等々どこへでも駆けつけます!

劇団とんこパイ・とんこ一座 [嬉野市]



きもの着付け

私達は「北野町働く女性の家」で、きもの着付けを勉強しています。11月の文化祭では、きものショーや、着付けの実技等を行っています。ぜひ一度見に来て下さい。出張着付けもできます。

北野町きもの着付け サークル [北野町]



着物着付け

はじめての方でも基礎から優しく学べます。普段着から礼装までひとりで着物が着られる様になるまでの指導。おひとりの着付けは、留袖、振袖、ハカマまでの指導。

しづりかい 志ずり会

[えーるピア久留米]



写真・ビデオ撮影

デジカメ撮影ボランティア「えーるピア写楽会」は大切な瞬間を写真に収めるサークルです。素敵な思い出を写真に残してみませんか?撮影のご依頼、ご相談をお待ちしております。

えーるピア写楽会

[えーるピア久留米]



福祉施設や学校、地域の行事に…LLサークルがかけつけます!

オカリナ演奏・歌・レク
 オカリナ演奏
 ライアー(ドイツの竖琴)と歌
 オカリナアンサンブル「虹」
 オカリナ・ハーモニ―の会
 ライアーアンサンブルかおんひやらん

ページ

6
6
6

美術・工芸

絵手紙

のぞみ倶楽部

6

教養・ボランティア・その他

原発やエネルギーの学習
 国際協力・マイはし作り

原発問題研究会

6

自己肯定力アップ講座・不登校予防(親の対応)セミナー
 NPO 法人久留米地球市民ボランティアの会

NPO 法人日本親育成実践協会

7

子どもから高齢者の心身の健康づくり

一般社団法人久留米健康くらぶ

7

朗読

田主丸朗読ボランティア「光の輪」

7

朗読・朗読劇

朗読の会「ひびき」

7

傾聴(話を聴く)

くるめ傾聴ボランティア ろぼの耳

7

手話を使ったダンス・コーラス・講座

手話ダンス(カトレア会)

7

車椅子レクダンス・歴史

認定NPO 法人日本車椅子レクダンス協会

7

園芸活動・菜園づくり
 祭・イベントなどでの司会・影アナウンス
 えーるピア「グリ・ポフ」

ページ

えーるピア「アナウンスボランティア」

7

子育てセミナー「今日からできる子どもの笑顔の増し方」

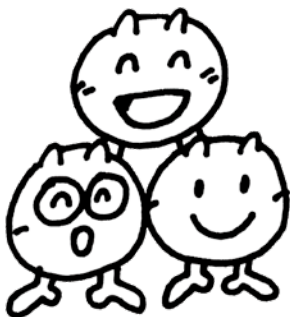
こころSORAサポート

8

子育てサポート

まちぐくサロンcote

8



福祉施設や学校、地域の行事に…山サークルがかけつけます!

活動分野別一覧表 サークル

趣味・娯楽

川柳創作	川柳椿会	3
きもの着付け	北野町きもの着付けサークル	3
着物着付け	志づり会	3
写真・ビデオ撮影	えーるピア写楽会	3
ひよつとこ踊り	ひよつとこ踊り久留米ときめき隊	3
フラダンス	アロハ・ハナウマビーチ	3
郷土伝統芸能「久留米にわか」の創作と実演ボランティア活動	ほとめきにわか隊	3
シニア向けスマホ・PC教室・ドローン体験	筑後を守るドローン隊	3
演劇・大道芸	劇団とんとこパピィ・とんとこ一座	3
スポーツ・レクリエーション		
ニユースポーツ	えーるピアシニアカレッジニユースポーツ倶楽部	4
レクリエーションスポーツ・スポンジテニス	シニア久留米スポンジテニスクラブ	4
健康ニユースポーツ吹矢	スポーツウエルネス吹矢	4
皿まわし	くるめ健康皿回し愛好会	4
登山・ハイキング	みどる山の会	4
昔遊び	昔遊びの広場	4

ページ

子育て支援から高齢者まで一緒に楽しもう

えーるピア「子ども交流」

4

昔話の語り・絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアター・エフロンシアター

語りの広場

4

お手玉・レクリエーション

せらびいー、お手玉会

4

脳トレニング

シニア脳トレ倶楽部

5

ニユースポーツ・脳トレなど

フラワーズ

6

心を癒し免疫力アップの笑いヨガ、脳活性化など

福岡笑いヨガクラブ久留米

5

音楽

コーラス	コールスイートピー	5
コーラス(女声三部合唱)	女声コーラス久留米	5
女声コーラス	フラワーハーモニー北野	5
ゴスペル音楽(歌)	ゴスペルクワイヤーズ	5
懐メロ合唱	認定NPO法人日本車椅子レクダンス協会	7
吹奏楽アンサンブル	プラスコア	5
マンドリンとキーボードの演奏	城島マンドリンサークル	5
銭太鼓演奏	銭太鼓愛好会	5
ハンドベルなど	フラワーズ	6
ハーモニカ	北野ハーモニカクラブ	6
ハーモニカアンサンブル	久留米ハーモニカフレンズ	6

ページ