

# 利用のながれ



## 依頼

利用者がグループ内で、アドバイザー・日時・場所・参加人数などを決め、事務局に依頼（電話または来所）

## 紹介

事務局が依頼内容にもとづいて、アドバイザーに連絡をして、利用者に紹介する

## 決定打合せ

利用者が紹介されたアドバイザーに直接電話を入れ、打ち合わせをする  
※紹介後、必ず、早めに電話をする

## 書類提出

利用者が「LLアドバイザーバンク利用確認書」を事務局に提出する（右頁の書類）  
※事務局が利用確認書をアドバイザーへ送る

※打ち合わせをして実施日までに期間が空く場合は、利用者からアドバイザーへ再度確認をお願いします。

## 実施

事業を実施し、利用者が利用費用をアドバイザーに直接支払う

\*「LLアドバイザー利用確認書」は「LL ネットコアくるめ HP」からもダウンロードできます。

「LL ネットコアくるめ HP」

<https://llnetcorekurume.com>

## 【お問い合わせ・お申込み】

# LL ネットコアくるめ

〒830-0037 久留米市諏訪野町 1830-6 えーるピア久留米 1F

TEL 0942-38-2258

FAX 0942-30-7912

E-mail [manabi@llnetcorekurume.com](mailto:manabi@llnetcorekurume.com)

月～金曜 9:00～17:00（月の末日・土・日・祝日は休み）

## LL アドバイザーバンクとは？

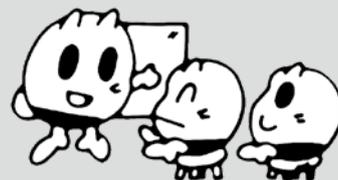
豊富な専門知識や技能、生活に密着した知識などを持った『LLアドバイザー』登録者が、皆様の自主的な学習や活動を支援します。

- 市民講座で講師をお願いしたい。
- グループで教えてもらいたい。
- 地域の催しで講演をして欲しい。 など…

まち全体を学び舎として、市民が「いつでも」「だれでも」「どこでも」学び、教え合えるように、各アドバイザーが、いろいろな分野でお手伝いします。

## 利用のきまり

- グループでの利用を基本とします。
- 依頼は、希望する日の30日前までとします。
- 1回の学習時間は原則として2時間程度とします。
- 1回の学習につき利用費用 **5,000円**（交通費を含む）をアドバイザーにお支払いください。なお、講座内容や受講者数、会場の場所等によっては5,000円を超える場合があります。（グループ登録のアドバイザーも同額）
- 会場使用料や材料費などは、学習者負担です。※中止される場合、材料費をご負担いただくことがあります。



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。

# 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（利用費用・材料費等の確認）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
健康・生きがい	香月 恭弘	8
グリーンケアについて	古賀 千鶴	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
参加型生涯楽習(学習)他	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
健康づくり(心と身体の関わり・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
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・PTA活動・地域活動	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
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	9
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	9
個人の思考や行動パターンがわかる	中島 麻梨重	10
「生涯現役&ピンピンコロリ」生き方提案など	古賀 令子	10
貯蓄、投資、老後、相続、お金に関する実情	西 依 孔 基	10
資産運用にかかわるリスクを考える	吉村 篤	10
iDeCo・NISAの内容と活用法 相続・住宅・教育・老後資金のコツ	平井 直人	10
新NISAを使ったオーダーメイドセルフ年金構築セミナー	井上 修一	10
円満な相続をするために今やるべきこと!	香椎 摂子	10
終活はモノと情報の片づけから他	山田 玲子	10
ミライフ・終活(未来への第一歩 これからを考える)	古賀 卓也	10
成年後見・財産管理・認知症相談等	辻 吉平	10
相続・事業承継(相続・事業承継の考え方・取り組み方)	橋本 啓一	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
薬の疑問・質問お答えします!	岩下 潤	11
スポーツ栄養・健康になる秘訣	野村 恭子	11

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	11
食とからだづくり	松林 吉彦	11
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	24
運動にはこんないいことが	三谷 誠	24
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	26
言葉の表現力・イキイキ演芸教室	いけうち しん	28
アロマテラピー(健康・メンタルヘルス子育て美容)	寺崎 都	30
職場のコミュニケーション研修	関 恵利子	30
登山入門講座	西留 照男	26
海外旅行に行く前に	御護守シンディ美保	29

## 語学

子どもとママの英会話	稗島 由加里	12
英会話	太田 ゆり	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
中国の言葉と文化・日中比較文化	顧 紅英	12
韓国語	金鍾順(高山順子)	12
フランス語	滝沢 陽子	34

## 美術

水彩画・水彩色鉛筆・アクリル画	宇美 拓哉	12
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
絵手紙	石井 秀子	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

## 書道

かな・実用書道	石田 洋子	13
楷書・行書・草書・実用書道	田邊 柳洸	13
漢字・漢字かな交じり書・教育書道	元谷 京子	13
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
硬筆・実用書道	古賀 靖子	14
硬筆・実用・漢字(楷・行)・近代詩文書	赤司 芳園	14

## 音楽

音楽レクリエーション	山田 恵美子	14
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	14
おんがくイベント	ナチュラル・ノート	14
気軽に聴けるピアノ連弾演奏	ドロップ	15
シニアのための脳トレピアノ	平田 幸子	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
音楽(歌)を楽しみながらフレイル予防	田島 清治	15
♪たのしいイベント企画(幼児～大人)・楽しくうたって、誤嚥予防!(大人)	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	15
ぼろろんリトミック	藤村 誉子	15
リトミック	酒井 智恵	15
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
ソロギター演奏・弾き語り・ウクレレ・アコースティックギターレッスン	岡藤 隆信	16
コカリナ演奏	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	18
アフリカの楽器体験・演奏(フレア)	寺崎 充央	16
童謡・民謡・懐メロ(アカペラ)	出田 秀生	16
懐メロ合唱	黒木 実馬	11
オカリナ教室・指導・演奏	廣瀬 泰之	31

## 手工芸

陶芸	後藤 和正	17
レザークラフト	ますだ じゃり	17
革工芸	鋤本 禮子	17
ディンプルアート	林 恵美	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
スクラップブックング	速水 まゆこ	17
スクラップブックング・スタンプアート	大石 ミワ	17
スクラップブックング	今崎 由美	17

つまみ細工・タテ糸リボンワーク・蓮ランタン作り	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
パッチワーク	斎藤 八穂子	18
パンチニードル	中村 美恵	18
生活に役立つ楽しいモノづくり	福井 智昭	18
ミニチュア木工	松下 千花	18
木でつくる鳥笛・鳥の置物など!!	松富士 将和	34
身近な物を使った簡単な工作	上野 實知子	25
3Dアート・シャドーボックス	野田 千恵	18
キャンドル	牛島 恵美	19
かざら工芸	井上 隆治	19
サンキャッチャー・カスタムボールペン他	門田 美佐子	19
デコパージュバッグ・リボンリース	新原 美和	19
リボンでフォトフレーム作り	村田 拡慈	19
ガラスアート	下川 恵子	19
シルエットアート・ガラスアート	堀 理枝	19
リボンワーク・ガラスアート・ガラスサンドアート	中村 加代子	19
カラーサンドアート	笠 洋美	19
カラーサンド(花器・スクエア・ボトル)・マカロンやブラシにホイップデコなど	村上 理美	19
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・蓮ランタン	上野 ゆみ	34
竹とんぼづくり	西留 照男	26

## 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
笑いヨガ・貯筋運動・食事チェック	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(KOBA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
ポールウォーキング・ポールヨガ(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	20
健康体操	野村 智恵美	20
健康体操・レクリエーション	相良 美幸	20
高齢者ウォーキングと姿勢体操	永野 貴美恵	26
3B体操・健康体操・レクリエーション	宮崎 昭子	21
3B体操(健康体操・手遊び・脳トレなど)	白山 三枝子	21
3B体操・健康体操	中西 亮子	21

3B体操・ストレッチ・ダンス	西 恭 子	21
呼吸が変わることで良いこといっぱい!呼吸・瞑想ヨガ	S H U	21
ヨガ(初心者・中高齢者もOK)	城 後 朱 美	21
子ども、女性(産前・産後の方含む)、男性、高齢者の方までできるヨガ	久 保 麻 美	21
機能改善ヨガ、ピラティス、ボディワーク	山 下 純 司	21
ピラティス・ヨガ	馬 渡 陽 子	21
ピラティス・ヨガ	鳴 川 梨 菜	21
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
ナチュラルヨガ・骨盤調整エクササイズ	緒 方 祐 里	22
アロマヨガ・ベビー&ママヨガ・体力向上!元気がでるヨガ	長 谷 川 恭 子	22
キッズヨガ	鐘ヶ江 由加理	22
健美操・ヨーガ	千 葉 智 子	22
首・肩・腰すっきりアロマヨガ	M A K I	22
ヨガ	三 苫 真奈美	22
椅子ヨガ&マットヨガ	Rinappe(りなっぺ)	22
ストレッチ・ゆるいヨガ	紫 原 志津香	22
和みのヨーガ・RCT	伊 藤 美 樹	22
ストレッチ・エクササイズ	大 串 啓 吾	23
健康運動・認知症予防(スクエアステップ) など	田 中 亮 司	23
ボディメイク・ダイエット・健康づくり	太 田 翔	23
エアロビクス・ストレッチ	江 頭 見智子	23
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
エアロビクス・リフレッシュ体操	野 崎 笑 子	23
エアロビクス・ストレッチ・フットケア	姉 川 奈 美	23
自律神経を整える呼吸体操・自律神経を整えるエクササイズ	M i k i	23
キッズスポーツ・ヨガ・介護予防	阿 世 知 大作	23
心を癒し免疫力アップの笑いヨガ、脳活性化など	山 本 順 子	23
カラダの調子を整える健康体操	岸 田 兼 一	24
健美操	古 賀 巧	24
健康づくり・介護予防体操・脳活性化プログラム	三 谷 誠	24
24 式太極拳	中 島 百合子	24
太極拳	中 島 清 子	24
楊名時気功太極拳	水 間 真 弓	24
空手道・琉球古武道	二 又 静 明	24
実践護身術	古 賀 茂 樹	24
楽しい護身術	鳥 丸 鶴 一	24
けん玉	坂 井 有 二	24
食とからだづくり	松 林 吉 彦	11
骨盤矯正産後ダンス	丸 山 芙 雪	30
水泳・着衣水泳指導	中 島 富士夫	34

## レクリエーション

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	上 野 實知子	25
------------------------------	---------	----

絵本の読み聞かせ・詩の朗読	室 園 孝 子	25
認定絵本土・絵本コンシェルジュ	今 泉 裕 子	25
ほめる効果・絵本で語り合い	小野 ひろこ	25
ロープ結び	沖 本 義 昭	25
落語・大道芸	おひとり劇場	25
大衆芸能・紙芝居	武 内 喜美郎	25
レクリエーション・野外教育・仲間づくりなど	高 宮 隆 二	25
集団遊び・脳トレ・けん玉教室	横 道 勝 紀	25
ほとめき ほこうらりー	西 留 照 男	26
楽しい脳トレーニング・生きがいづくり	宇 野 恵	26
レクリエーション・脳トレ	中 西 亮 子	21
脳トレ・ゲーム	西 恭 子	21
楽しいゲームで新しい自分を発見!!	田 中 敬 人	26
脳トレ・脳活トランプゲーム・ミニブリッジ	永 野 貴美恵	26
紙芝居(郷土愛を育む)	武 田 寿 彦	9
車椅子レクダンス	黒 木 実 馬	11
動画を見て体を動かす	熊 谷 まゆ美	15
身体を動かしながらのコミュニケーション	太 田 翔	23
英語絵本読み聞かせ・手遊び	太 田 ゆ り	12

## 趣味・娯楽

写真撮影	中 山 高 光	26
いけ花(池坊)・アレンジ	江 崎 知恵子	26
いけばな・フラワーアレンジメント	片 岡 清 美	26
いけ花(池坊)	関 靖 子	26
いけばな・なげ入れ花	権 藤 梨 沙	27
いけ花・フラワーアレンジメント	土 山 昌 子	27
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	27
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	堀 内 聖 子	27
プリザーブドフラワー	大 石 ミ ワ	17
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	平 田 理 恵	27
フラワーアレンジ・花育・アティファシャル・花雑貨・リース・ブーケ他	花 岡 葉 子	27
ドライフラワーアレンジ	井 上 美 穂	27
ポーセラーツ・バルーンとお花のアレンジメント	木 村 雅 代	27
おしゃれしめ縄・リース(季節の花雑貨)作り・簡単せっけん作り	坂 本 由 美	27
多肉植物の寄せ植え	松 下 千 花	18
ハーバリウム講座・アロマ講座	M A K I	22
俳句	吉 田 いずみ	27
川柳(初心者・中学生・高校生もOK)	城 後 朱 美	21
表千家不白流 茶道	佐々木 柳 伸	28
中国茶道	師 岡 洋 一	28
正座をしない茶道	香 椎 摂 子	10

きもの着付	片 江 涼 子	28
日本舞踊	泉 玉 龍	28
趣味の演劇(シアターゲーム・インプロ他)	近 藤 信	28
ハワイアンフラ	江 頭 見智子	23
大道芸(南京玉すだれ・バルーン・演劇)	いけうち しん	28
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
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
正調安来節(どじょうすくい)	渡 邊 治 行	28
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
脳トレウエルネス麻雀	御護守シンディ美保	29
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	29

## 市民生活

家庭の水廻りの仕組み	西 尾 拓	29
手帳&ノート活用講座	ゆ っ き 一	29
エクセル・ワード・パソコン入門	上 橋 敏 和	29
パソコン・インターネット	えーるPCクラブ	29
パソコン	空 閑 淳 子	29
パソコン	藤 崎 めぐみ	29
エンジョイ・プログラミング	谷 野 英 継	29
スマートフォン&タブレット	平 山 洋 治	30
更年期トータルケア・フェムケア・耳つぼジュエリー	鳩 崎 真理子	30
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	30
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	30
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	30
アロマ香る暮らしのご提案	岡 さ と み	30
アロマ活用生活編&職場編講座	関 恵 利 子	30
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
心も体も健康に!セルフリンパマッサージ	原 楨 恭 子	30
リンパマッサージで健やかに美しく	カオリクドウ	30
らくらくボディリンパケア(肩こり編・フェイスシャル編)	細 岡 ひとみ	31
顔ヨガ	高 倉 裕 子	18
顔ヨガ(表情筋エクササイズ)	中 島 清 子	24
指圧	鳥 実 専 二	31
整体	八 尋 毅	31
整体(セルフメンテナンス)	福 江 剛 士	31
はり・きゅう・つぼ押し	松 永 剛	31
健康運動指導・腰痛予防・改善アドバイス	廣 瀬 泰 之	31
腰痛ケア	丸 山 勝 己	31
腰痛予防対策・ロコモ体操・筋膜セルフケア	荒 木 康 浩	20
足の健康学教室	横 町 知 樹	31
姿勢と歩き方	杉 野 千恵子	31

ボディワーク	高 浪 久 勝	31
女性専門整体・ボディワーク	小 野 妙 子	32
自分自身の感情とのつきあい方	和 智 恵 子	32
脳を活性化するマインドフルネス	長谷川 恭 子	22
エレガントウォーキング	h i r o	32
現役モデルが伝える立ち振舞いや歩き方	坂 田 陽 子	32
ファッション誌から読み解くコーディネート	ア サ ミ	32
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	32
カラーコーディネート	森 田 恵	32
☆自分の似合う色に気づこう!~カラーコーディネートの基本を知る~	住 友 し ず	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	24

## 料理

麴調味料を使った料理・重ね煮	倉 富 弘 美	33
料理実習・健康講演・講話	早 坂 しのぶ	33
野菜中心のヘルシー料理・パン	蔵 藤 容 子	33
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	33
パン・菓子・家庭料理	大 津 千 浪	33
パン・お菓子・米粉シフォンケーキ	千代田 由 紀	33
パン・お菓子作り	吉 田 容 子	33
パン作り	緒 方 陽 子	33
アイシングクッキー	石 井 晶 子	33
スイーツデコ・アイシングクッキー・料理講座	上 野 ゆ み	34
料理・お菓子	渡 辺 貴 子	34
フランス風家庭料理	滝 沢 陽 子	34
韓国料理	金鍾順(高山順子)	12
アスリートスポーツ食の提案	野 村 恭 子	11

## 環境

生物多様性保全(生きもの達との付き合い方)	石 橋 秀 行	34
環境教育・講演	河 内 俊 英	34
初歩の野鳥の話・姿と鳴声!	松富士 将 和	34
風呂敷活用術	高 倉 裕 子	18
風呂敷活用法など	辻 川 芳 影	29

## 救急

心肺蘇生・救急法・幼児安全法	堀 江 玲 子	34
A E Dの使用法・救急法	中 島 富士夫	34

# 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	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
<b>《あ》</b>			尾形 龍美	【音楽】	15	後藤 和正	【手工芸】	17	辻 吉平	【講演】	10	花島 順子	【音楽】	15	水間 真弓	【スポーツ】	24
赤司 芳園	【書道】	14	緒方 祐里	【スポーツ】	22	近藤 信	【趣味・娯楽】	28	辻川 芳影	【趣味・娯楽】	29	早坂 しのぶ	【料理】	33	三谷 誠	【スポーツ】	24
アサミ	【市民生活】	32	緒方 陽子	【料理】	33	権藤 梨沙	【趣味・娯楽】	27	土山 昌子	【趣味・娯楽】	27	林 恵美	【手工芸】	17	三苫 真奈美	【スポーツ】	22
阿世知 大作	【スポーツ】	23	沖本 義昭	【レクリエーション】	25	<b>《さ》</b>			寺崎 充央	【音楽】	16	速水 まゆこ	【手工芸】	17	宮崎 昭子	【スポーツ】	21
姉川 奈美	【スポーツ】	23	御護守シンディ美保	【趣味・娯楽】	29	斎藤 八穂子	【手工芸】	18	寺崎 都	【市民生活】	30	原模 恭子	【市民生活】	30	宮崎 悠雲	【書道】	14
荒木 康浩	【スポーツ】	20	小野 妙子	【市民生活】	32	サウンドイッチ	【音楽】	14	寺崎 瑛子	【料理】	33	稗島 由加里	【語学】	12	村尾 眞治	【講演】	9
いけうち しん	【趣味・娯楽】	28	小野 ひろこ	【レクリエーション】	25	酒井 智恵	【音楽】	15	寺松 久美子	【市民生活】	32	平井 直人	【講演】	10	村上 理美	【手工芸】	19
池田 美智子	【手工芸】	18	おひとり劇場	【レクリエーション】	25	坂井 有二	【スポーツ】	24	藤後 誠二	【音楽】	16	平田 幸子	【音楽】	15	村田 拡慈	【手工芸】	19
石井 晶子	【料理】	33	隠塚 とも子	【手工芸】	18	坂田 陽子	【市民生活】	32	砥上 奈美	【講演】	11	平田 理恵	【趣味・娯楽】	27	室園 孝子	【レクリエーション】	25
石井 秀子	【美術】	13	<b>《か》</b>			坂本 豊信	【美術】	13	鳥丸 鶴一	【スポーツ】	24	平野 征洋	【講演】	8	元谷 京子	【書道】	13
石田 洋子	【書道】	13	カオリクドウ	【市民生活】	30	坂本 由美	【趣味・娯楽】	27	鳥美 専二	【市民生活】	31	平山 洋治	【市民生活】	30	森 留美	【音楽】	16
石橋 秀行	【環境】	34	掛野 和宏	【講演】	11	相良 美幸	【スポーツ】	20	ドロップ	【音楽】	15	hiro	【市民生活】	32	森田 恵	【市民生活】	32
泉 玉龍	【趣味・娯楽】	28	香椎 摂子	【講演】	10	佐々木 柳伸	【趣味・娯楽】	28	<b>《な》</b>			廣瀬 泰之	【市民生活】	31	諸石 祥雲	【書道】	14
一宮 泰子	【手工芸】	17	片江 凉子	【趣味・娯楽】	28	紫原 志津香	【スポーツ】	22	中島 清子	【スポーツ】	24	福井 智昭	【手工芸】	18	師岡 洋一	【趣味・娯楽】	28
出田 秀生	【音楽】	16	片岡 清美	【趣味・娯楽】	26	清水 恵子	【書道】	14	中島 富士夫	【救急】	34	福江 剛士	【市民生活】	31	門田 美佐子	【手工芸】	19
伊藤 美樹	【スポーツ】	22	香月 恭弘	【講演】	8	下川 恵子	【手工芸】	19	中島 麻梨重	【講演】	10	福元 拓	【講演】	9	<b>《や》</b>		
井上 修一	【講演】	10	鐘ヶ江 由加理	【スポーツ】	22	SHU	【スポーツ】	21	中島 百合子	【スポーツ】	24	藤崎 めぐみ	【市民生活】	29	安松 充彦	【趣味・娯楽】	28
井上 隆夫	【講演】	8	上橋 敏和	【市民生活】	29	城後 朱美	【スポーツ】	21	永嶋 龍多	【スポーツ】	20	藤田 久美子	【スポーツ】	23	八尋 毅	【市民生活】	31
井上 隆治	【手工芸】	19	河内 俊英	【環境】	34	白山 三枝子	【スポーツ】	21	中西 亮子	【スポーツ】	21	藤田 則子	【講演】	11	山下 純司	【スポーツ】	21
井上 透	【講演】	9	岸川 正道	【美術】	13	新原 美和	【手工芸】	19	中野 峰子	【趣味・娯楽】	28	藤村 誉子	【音楽】	15	山田 恵美子	【音楽】	14
井上 美穂	【趣味・娯楽】	27	岸田 兼一	【スポーツ】	24	鋤本 禮子	【手工芸】	17	永野 貴美恵	【レクリエーション】	26	藤本 さわ	【スポーツ】	20	山田 玲子	【講演】	10
今泉 裕子	【レクリエーション】	25	稀音家 六滋郎	【音楽】	15	杉野 千恵子	【市民生活】	31	中村 加代子	【手工芸】	19	二又 静明	【スポーツ】	24	山本 順子	【スポーツ】	23
今崎 由美	【手工芸】	17	木原 茂利	【講演】	8	住友 しず	【市民生活】	32	中村 美恵	【手工芸】	18	細岡 伸介	【講演】	8	山領 悠介	【スポーツ】	20
入部 ゆみこ	【音楽】	16	金 鍾順(高山 順子)	【語学】	12	関 恵利子	【市民生活】	30	中山 高光	【趣味・娯楽】	26	細岡 ひとみ	【市民生活】	31	ゆっきー	【市民生活】	29
岩下 潤	【講演】	11	木村 雅代	【趣味・娯楽】	27	関 靖子	【趣味・娯楽】	26	ナチュラル・ノート	【音楽】	14	細川 奈穂子	【スポーツ】	20	横町 知樹	【市民生活】	31
岩田 省悦	【音楽】	16	空閑 淳子	【市民生活】	29	園井 正隆	【講演】	11	鳴川 梨菜	【スポーツ】	21	堀 理枝	【手工芸】	19	横道 勝紀	【レクリエーション】	25
上野 實知子	【レクリエーション】	25	草場 恭子	【市民生活】	30	<b>《た》</b>			西 恭子	【スポーツ】	21	堀内 聖子	【趣味・娯楽】	27	横道 正克	【講演】	11
上野 ゆみ	【料理】	34	國吉 篤子	【美術】	13	高木 ひさ子	【講演】	9	にじいろリトミック	【音楽】	16	堀江 竹影	【書道】	14	吉田 いずみ	【趣味・娯楽】	27
牛島 恵美	【手工芸】	19	久保 麻美	【スポーツ】	21	高倉 裕子	【手工芸】	18	西尾 拓	【市民生活】	29	堀江 玲子	【救急】	34	吉田 容子	【料理】	33
宇野 恵	【レクリエーション】	26	久保田 素子	【趣味・娯楽】	27	高浪 久勝	【市民生活】	31	錦織 節子	【スポーツ】	22	本田 智津子	【趣味・娯楽】	28	吉富 政美	【講演】	9
宇美 拓哉	【美術】	12	熊谷 まゆ美	【音楽】	15	高宮 隆二	【レクリエーション】	25	西留 照男	【レクリエーション】	26	<b>《ま》</b>			吉村 篤	【講演】	10
埋田 真由美	【市民生活】	32	倉富 弘美	【料理】	33	滝沢 陽子	【料理】	34	西原 忠弘	【講演】	9	MAKI	【スポーツ】	22	吉本 暢子	【美術】	13
える PCクラブ	【市民生活】	29	蔵藤 容子	【料理】	33	武内 喜美郎	【レクリエーション】	25	西依 孔基	【講演】	10	ますだ じゃり	【手工芸】	17	<b>《ら》</b>		
江頭 見智子	【スポーツ】	23	黒木 実馬	【講演】	11	武田 寿彦	【講演】	9	野崎 笑子	【スポーツ】	23	増本 藍	【音楽】	16	Rinappe(りなっぺ)	【スポーツ】	22
江崎 知恵子	【趣味・娯楽】	26	黒田 耕土	【語学】	12	田島 清治	【音楽】	15	野田 千恵	【手工芸】	18	松下 千花	【手工芸】	18	笠 洋美	【手工芸】	19
大石 菩等	【講演】	9	桑野 カメリア	【語学】	12	田島 次枝	【手工芸】	18	延 文雄	【講演】	8	松永 剛	【市民生活】	31	<b>《わ》</b>		
大石 ミワ	【手工芸】	17	顧 紅英	【語学】	12	田中 敬人	【レクリエーション】	26	野村 恭子	【講演】	11	松林 吉彦	【講演】	11	若林 元温	【手工芸】	17
大串 啓吾	【スポーツ】	23	古賀 敬基	【スポーツ】	20	田中 天元	【講演】	8	野村 隆	【講演】	8	松藤 倫子	【スポーツ】	20	渡辺 貴子	【料理】	34
太田 翔	【スポーツ】	23	古賀 茂樹	【スポーツ】	24	田中 亮司	【スポーツ】	23	野村 智恵美	【スポーツ】	20	松富士 将和	【環境】	34	渡邊 治行	【趣味・娯楽】	28
太田 千鶴子	【語学】	12	古賀 巧	【スポーツ】	24	田邊 柳洸	【書道】	13	のりん	【講演】	9	丸山 勝己	【市民生活】	31	和智 恵子	【市民生活】	32
太田 ゆり	【語学】	12	古賀 卓也	【講演】	10	谷口 治子	【講演】	9	<b>《は》</b>			丸山 慶子	【音楽】	15			
大津 千浪	【料理】	33	古賀 千鶴	【講演】	8	谷野 英継	【市民生活】	29	橋本 啓一	【講演】	11	丸山 芙雪	【市民生活】	30			
大淵 路子	【市民生活】	30	古賀 靖子	【書道】	14	たんぼぼ	【市民生活】	32	長谷川 恭子	【スポーツ】	22	馬渡 陽子	【スポーツ】	21			
岡 さとみ	【市民生活】	30	古賀 令子	【講演】	10	千葉 智子	【スポーツ】	22	鳩崎 真理子	【市民生活】	30	Miki	【スポーツ】	23			
岡藤 隆信	【音楽】	16	後藤 イツミ	【手工芸】	18	千代田 由紀	【料理】	33	花岡 葉子	【趣味・娯楽】	27	三澤 耕輔	【美術】	13			

# 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。



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 ほら 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) 口・ノドを磨いて健康長寿 豊かな人生の処方せん

行政・地域での経験をもとに、参加者と一緒に参加型で楽しく学びます。(1) 人生百年時代 昭和、平成、これから (2) 口・ノド鍛えて健康長寿 (3) ほんとうの終活・相続～身近な実例・争旗にならないように～



ひら の ゆき ひろ  
平 野 征 洋

## ルンルン気分でほけない脳トレーニング しめ縄作り(基本から優しく)[手芸] 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) ほけない人生を送るために脳トレーニング、まずは体験!! 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。



のぶ ぶん 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

2019年、突如として消えた沖縄の首里城。大戦後復興のシンボルとして人々に希望を与えて来た存在がまたもや失われた。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に学ぶ。



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]

健康長寿はみんなの願い。現在、我が国では健康日本21により国民の健康づくりを積極的に推進していますが、中でも健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防と重症化予防は重要な柱となっています。そこでポイントをご紹介します。



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。

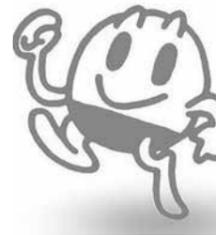


おお いし ほん ね  
大 石 希 等

## ◎親子育ち・PTA活動・地域活動

のべ半世紀 PTA 活動、地域での民生委員他数多の役員を経験した中で培った家庭・学校・地域其々の役割を円滑に運ぶためのノウハウを伝える人情&実践型。子育て世代を支える地域の関わり方や“親”育ちの大切さを説く。

鳥栖市



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。「才能が見つかった、言葉が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 こと  
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わると親子・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。



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)

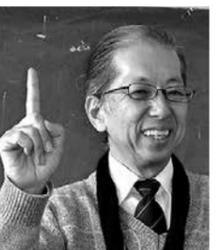
人生を輝いて生きるための生き方、考え方を分かり易く語ります。生涯元気で楽しく、前向きに生きる方法について、27年間の人材育成の経験を基に、明快に、面白くお話しいたします。幸運を呼ぶ7つの物語を紹介いたします。



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。



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、お話します。



こ が ち づる  
古 賀 千 鶴

## グリーフケアについて

大切な存在を亡くされた方々へ私達に出来る関わり方をお伝えします。グリーフ(大切な存在を亡くした方の悲嘆)を抱えて、うつ病や認知症を発症したり、死を選んでしまう方も多。子供たちに対しても、早期対応にて心のケアが必要です。



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。ご自分の好きな人生を歩ませませんか?



にし ほら 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させ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ます。



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！



いの うえ しゅう いち  
井上 修一

### 新 NISA を使ったオーダーメイドセルフ年金構築セミナー

新 NISA を使ってあなただけのオーダーメイドセルフ年金を作りましょう。人生 100 年時代、寿命が伸びているなら「資産寿命」も伸ばしていきましょう。基本的な知識から資産の取り崩し方まで考えていきます。



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お話しします。



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！正座をしなない茶道【趣味・娯楽】

相続はどこ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。



にし より こう き  
西 依 孔 基

### 貯蓄、投資、老後、相続、お金に関する実情

貯蓄や投資・家計の節約・キャッシュレス決済など、お金にまつわるセミナーを各地で開催。相続や資産運用も含め、まもる、つかう、ためる、そだてるのテーマで資産を蓄え、守り、不安を解決していきましょう！



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感を感じ、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。



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。



こ が たく や  
古賀 卓也

### ミライフ・終活（未来への第一歩）これからを考える

私の強みである共感力を活かし、終活の悩みを一緒に解決。セミナーでは、参加者の不安や悩みに寄り添い、今後の人生を楽しく、明るくできるサポートを行います。



ひら い なお と  
平 井 直 人

### iDeCo・NISA の内容と活用法 相続・住宅・教育・老後資金のコツ

ファイナンシャルプランナーとして最新の情報を分かりやすくお伝えします。なかなか聞けないお金の話、これからの人生に必ずお役に立てるはず。無理なく効果的にするにはどうしたら良いかをお伝えします。



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。



はし もと けい いち  
橋本 啓一

### 相続・事業承継（相続・事業承継）の考え方・取り組み方

誰もが必ず経験する相続に対する考え方、取り組み方をケースを交え分かりやすくお話しします。どう考えどう取り組むかがスムーズな相続の決め手となります。まずは相続とはどんなものかを知り対応の一步としましょう。



くろ き じつ ま  
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。



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！



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。



ふじ た のり こ  
藤田 則子

鳥栖市

### 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。



いわた じゅん  
岩 下 潤

鳥栖市

### 薬の疑問・質問お答えします！

「お薬はジュースで飲んだらいけないの?」、「お薬を飲み忘れたときはどうする?」などの質問や目薬の上手な使い方などをお話しいたします。講演後はお薬手帳を持ってきてもらえば、個別相談も可能です。



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 10 年間取り組んできた事例のお話です (1) 認知症を正しく理解 (2) 早期発見の大切さ (3) 最新の進行防止策(※)地域にカフェをつくらう他質疑応答



まつ はやし よし ひこ  
松林 吉彦

### 食とからだづくり【スポーツ】

人生 100 歳時代（健康寿命延伸）高齢者頑張り！食事はバランスガイドでタンパク質とスマソルを上手に。運動はちょこつと筋トレ・貯筋運動・筋肉は嘘をつかない。今日を楽しく仲間と一緒に実践しましょう。

# 語学

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



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、語学を通して、そういう話もしていきたいと思えます。



こゝろ エイ  
顧 紅英

## 中国の言葉と文化・日中比較文化

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・共栄するためには、言葉と文化の交流は必要です。中国語を教えた経験は二十年以上あります。一緒に楽しい授業をしましょう！



おおた ゆり  
太田 ゆり

## 英会話

### 英語絵本読み聞かせ・手遊び【レクリエーション】

英語は出会いや経験を豊かにするツールです。子どもも大人も学ぶ喜びと自分を表現する楽しさを大切に、世界をぐっと身近に感じる時間を一緒に始めましょう。Let's learn together！



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 かもりあ  
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。

## 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。

八女市



さかもと 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!!



いしひでこ  
石井 秀子

## 絵手紙

絵手紙は身近なものを描き自分の思いをことばにして相手に送ります。絵も字もヘタでいい、拙くても精一杯の自分らしい気持ちを届けます。相手を思い手書きのお便りを出すという豊かな時間を持つてみませんか。



くに よしあつこ  
國吉 篤子

## 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。



みさわ こうすけ  
三澤 耕輔

## 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。



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【手工芸】

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。



かしわ まさみち  
岸川 正道

## 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。

佐賀市

# 書道

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



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)



たなべ りゅうこう  
田邊 柳洸

## 楷書・行書・草書 実用書道

毎回、皆さんと和やかな雰囲気、真剣に研鑽を積んでいます。「書道教室が楽しみだ」と言って下さるのが何より喜びです。



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!!」

小郡市

# 美術

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



ちろ 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。  
久留米功労者・西日本書美術代表作家・読売書法会理事



あか し ほう えん  
赤司芳園

### 硬筆・実用・漢字(楷・行)・近代詩文書

幼児さん～一般の方の基礎・作品づくりまでお手伝いします。親子で合作など、喜んでいただいています。好きな文字・言葉を書いて自分の時間を、ゆっくり、より楽しく過ごしませんか？



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



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



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。



こ が やす こ  
古賀靖子

うきは市

### 硬筆・実用書道

筆ペンやえんぴつ、筆など楽しく読み書きが出来たら最高～。  
世界に一つの文字を書きませんか？



※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



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。



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。



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。



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。



ひら た さち こ  
平田幸子

### シニアのための脳トレピアノ

指1本からでも楽譜が読めなくても楽しめるキーボードを使っのグループレッスンです。既存のピアノレッスンとは違う、ユニークな内容となっています。人生100年時代、弾いて楽しみながら脳を活性化させましょう。



はな しま じゅん こ  
花島順子

### 「脳トレ」プラス「歌」！！

私たちの脳は、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！？



お が た たつ み  
尾形龍美

### 音楽を使ったフレイル予防

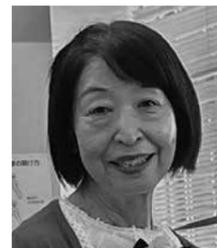
(1)あの頃は若かった！ギターで歌のイントロを弾きます。曲名は？(2)画像を見てこの俳優、歌手は？クイズで当時に戻りましょう。(3)簡単パーカッション講座・・竹を叩いて脳トレです。以上を行います。



た じま きよ はる  
田島清治

### 音楽(歌)を楽しみながらフレイル予防

歌を口ずさみ心と身体をリフレッシュ。想い出の童謡、唱歌、懐かしい追憶の抒情歌、歌謡曲などリクエストを指定していただき、パワーポイントで歌詞と画像の大画面を掲示します。演奏に合わせて参加者の皆さん全員で歌いませんか。



まる やま けい こ  
丸山慶子

みやき町

### ♪たのしいイベント企画(幼児～大人)楽しくうたって、誤嚥予防!(大人)

一緒に歌ったり、音楽に合わせ体を動かしたり、音楽を聴いて楽しみましょう！  
お子様～大人の方まで楽しめるイベントを企画。誤嚥予防は、予防トレーニングの紹介や歌・脳トレで楽しくすすめていきます。



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させ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。



ふじむら たかこ  
藤村誉子

### ぽろろんリトミック

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



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、リズム遊びをして、身体中で音楽を楽しもうちに、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



### 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、ふれあいたっぶりの楽しい時間を過ごしましょう。  
みんな あつまれ〜♪

にじいろリトミック



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。



おかふじ たかのぶ 岡藤 隆信

### ソロギター演奏・弾き語り ウクレレ・アコースティックギターレッスン

ソロギターの生演奏や弾き語りを聴いて楽しい時間を一緒に過ごしませんか？一緒に歌いましょう♪  
ヤマハ講師歴 11 年、ギター、ウクレレのわかりやすいレッスンもできます。一緒に楽しい音楽の時間を過ごしましょう♪



もりる み 森 留 美

### コカリナ演奏

コカリナの演奏。ジャンルは、クラシックからポピュラーまで、子どもからご年配の方まで楽しめる曲目を演奏します。



とうご せい じ二 藤 後 誠

### 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

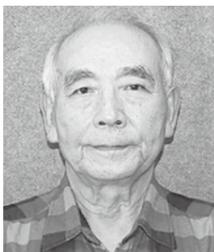


いりべ 入部 ゆみこ

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、一緒になつかしい歌を吹いてみませんか。



いわ た しろう 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



いで た ひて 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



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。



ますだ じゃり

### レザークラフト

初めてレザークラフトにチャレンジする方でも大丈夫です。キーホルダーやコインケースなど、ご要望に合わせてご用意致します。  
また皮革や皮革製品について学んでみたい方もご相談ください。



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！



はやし え み 林 恵 美

### ディンプルアート

自動車のフロントガラス廃材で出来たキラキラ透明の絵の具で描くディンプルアート☆お子様から大人の方まで楽しめるガラスアート作品になっています。  
世界に一つだけの作品を一緒に作りませんか？



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。



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。



はや み 速 水 まゆこ

### スクラップブッキング

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。



おお いし 大 石 ミ ワ

八女市

### スクラップブッキング 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？



いま さき ゆ み 今 崎 由 美

### スクラップブッキング

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。

いけだ みちこ  
池田 美智子**つまみ細工  
タテ糸リボンワーク・蓮ランタン作り**

ボンドで手軽につまみ細工・廃材糸から出来たタテ糸リボンのリボンワーク・蓮紙で作る蓮ランタン作り、など手作りを一緒に楽しみませんか、♪

さい どう やほこ  
斎 藤 八穂子  
基山町**パッチワーク**

パッチワークは、世界にひとつだけの素敵な作品を生み出す手仕事です。楽しみながら技術を学び、サステナブルな暮らしを始めませんか。皆様の心豊かな暮らしを応援致します。

うし じま めぐ み  
牛島 恵美  
福岡市**キャンドル**

ご自身用でもプレゼント用でも、楽しくキャンドルを作ってみませんか？色んな体験をご用意しておりますので、ぜひ一緒に制作してみましょう。

しも がわ けい こ  
下川 恵子**ガラスアート**

ガラスアートは、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。

おん つか こ  
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。久留米紆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！

なか むら み え  
中 村 美 恵**パンチニードル**

ぬりえ感覚で、毛糸を布にプスプス刺していくパンチニードル。ふわふわもこもこで、手触りもよく、小学校4年生～始められます。親子3代で同じ趣味をもつこともできますよ。

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日で行い、3人以上の材料は準備します。20名程度まで「かずら工芸教室」を行います。

ほり え  
堀 理 枝**シルエットアート・ガラスアート**

「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ガラスアート。一緒に楽しみましょう。

た じま 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。出来上りの笑声が皆さんステキです。

ふく い とみ 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」

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」作りの他、小さなお子様から大人の方まで楽しめる商材をご用意し、わくわくするお手伝いをしています。

なか むら かよこ  
中 村 加代子**リボンワーク・ガラスアート  
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ガ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。

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、生き生きとした生活が送れます。

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？

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。

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。

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 し  
村 田 拓 慈**リボンでフォトフレーム作り**

リボンをバラの形に折って、リアル感を持たせるための着色を致します。この美しい作品を使ってあなただけのゴージャスなフォトフレームを作ってみませんか。あとは御自身お気に入りの写真を入れるだけです。

むら かみ まさ み  
村 上 理 美**カラーサンド(花器・スクエア・ボトル)  
マカロンやブラシにホイップデコ  
韓国1Day体験(韓国バルーン)**

16色の色砂から好きな4色を選んでスプーンで花器に色砂を積み重ねて作ります。スプーンが持てるお子様から老若男女問わず、皆さんお楽しみ頂いています。まずは色を楽しんで想いをカタチにしてみませんか？

# スポーツ

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



あらい 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。



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

生活習慣病の改善や健康づくりのための運動、ストレッチはお任せください！公民館出張や理学療法士の経験を活かして、わかりやすく効果的な運動を解説します。参加者様に合わせた内容で、安心してご参加頂けます。



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。



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、身体を動かして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

## 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

## 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 みこ  
西 恭子

## 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す、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。



しゅう  
SHU

## 呼吸が変わるだけで良いこといっぱい！ 呼吸・瞑想ヨガ

ヨガの「呼吸法」は心身ともにリラックスして副交感神経を優位にし、デトックス(浄化)を促すことで自然治癒力を湧き起こして健康寿命を延ばします。究極のセルフケアであなただも10歳若返りましょう！



じょうご あけみ  
城後 朱美

八女市

## ヨガ(初心者・中高齢者もOK) 川柳(初心者・中学生・高校生もOK)【趣味・娯楽】

54歳、体調を壊した時にヨガに出会い元気を取り戻し資格を取りました。皆さんにヨガの素晴らしさを伝えたいと思います。川柳に出会い、日常の喜怒哀楽を文字にする楽しさを味わいました。共に川柳を学びましょう。



くぼ あさみ  
久保 麻美

## 子ども、女性(産前・産後の方含む)、 男性、高齢者の方までできるヨガ

理学療法士の資格を活かして、安心安全なヨガのレッスンを提供しています。お子さんから高齢の方、運動経験がない方や、産前産後の方、スポーツをより深めたい方、幅広い方に身体のことをわかりやすく伝えながらレッスンいたします。



まつぶち 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・pilatesインストラクター



ほそかわ なおこ  
細川 奈穂子

## 笑いヨガ・貯筋運動・食事チェック

運動・食事・笑いで健康作りをトータルでサポートしています。誰でも簡単にできる健康体操と食事チェックで笑って元気になりましょう！！管理栄養士・健康運動指導士・笑いヨガティーチャー



やま しょう 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！！



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。



まわたり 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

ピラティスは元々リハビリから始まったトレーニングです。身体の使い方が分かってくると姿勢が整い良い変化が感じられます。自分の身体に自信が持てるようになるピラティスは是非体感してみませんか？ヨガも行っております。

アドバイザー



にしき おりこ  
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行います。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。



まき  
MAKI

### 首・肩・腰すっきりアロマヨガ 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。



おほ くし けい ごと  
大 串 啓 吾

### ストレッチ・エクササイズ

セルフストレッチ・セルフエクササイズを提供しています。分かりやすく効果を感じていただける内容になっております。年齢関係なくどなたでもご参加下さい。いつまでも健康に過ごしましょう！



の ざき えみ こと  
野 崎 笑 子

### エアロビクス・リフレッシュ体操

何も無いのが幸せ！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ネ。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。



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。



み とま まなみ  
三 苦 真奈美

### ヨガ

いつも心にやすらぎを…カラダ、心を整え本来の豊かな自分を取り戻し、幸せになりましょう。姿勢改善、疲労回復、柔軟性アップ等、無理せず、ヨガを続けていくことが、効果を高めることになるでしょう。



た なか りょう じ  
田 中 亮 司

### 健康運動・認知症予防(スクエアステップ) 体づくり・運動能力向上(ストレッチ・運動教室)

スポーツの現場、医療の現場で働いた経験を活かして分かりやすく実践的な内容です。スクエアステップは横4マス、縦10マスのマットの上を指定された足運びで歩く運動です。頭と体と心の健康に最適！！



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。



は せ がわ きょうこ  
長谷川 恭子

### 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。



り な っ ぺ  
Rinappe

### 椅子ヨガ&マットヨガ

ひとりひとりに寄り添えるヨガを提供し～こころ笑顔に♡からだ健康に～を目指しています。始めての方や体の硬い方、シニア世代へ気軽にできる椅子ヨガをおすすめ中！！



おお た かける  
太 田 翔

### ボディメイク・ダイエット・健康づくり 身体を動かしながらのコミュニケーション【レクリエーション】

仲間と楽しく体を動かしませんか。身体づくりや健康づくりはポイントをおさえておけば、とっても簡単です！最低限これだけをやれば、どんな方にも役立つトレーニングをご案内します！



み き  
Miki

### 自律神経を整える呼吸体操 自律神経を整えるエクササイズ

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！！老若男女問わず、日頃運動をしない方にもお薦めです。深い呼吸をしながら自律神経を整えていきましょう♪



かねが え ゆかり  
鐘ヶ江 由加理

### 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。



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。♡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、一緒に心と体を大切にしましょう。



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。



あ せ ち だいさく  
阿 世 知 大 作

### 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！



ち ば とも こと  
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。



い と う み き  
伊 藤 美 樹

### 和みのヨーガ・RCT

インストラクター歴15年。体が変われば心が変わる。心が変われば人生が変わります。仕事や家庭で体についた心のストレス、トラウマをご自身の手当てでゆるめます。楽な心、楽な体、楽な人生を手に入れませんか？



ふじ た くみこ  
藤 田 久美子

### やさしいエアロビクス・キッズビクス・親子ビクス・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心キラキラ☆でいきましょう。



やま もと じゅん こと  
山 本 順 子

### 心を癒し免疫カアップの笑いヨガ、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。



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！



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取り入れて生まれた日本の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。



古賀 巧

### 健美操 介護支援【市民生活】

最近では病院～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。出会いつなぐりを大切にしたいと思っています。



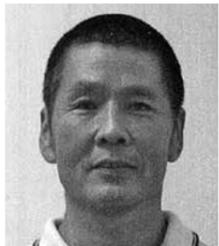
二又 静明

### 空手道・琉球古武道（護身術・棒術・双節棍・鉞術・柱拐術その他）

沖縄県が世界に誇る伝統文化、徒手空拳空手と得物術古武道、（棒術・ヌンチャク術・二丁鎌術・その他）の修練により、社会有為の人材を育成して、空手道、古武道の保存継承に努める。

大牟田市

広川町



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！



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。自分の身を守り、さらには、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。



中島 百合子

### 24式太極拳

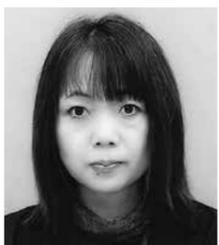
初心者の方にも丁寧に指導していきます。基礎代謝を高め、バランス維持能力も強くする太極拳を通して体力の増進を図りたいと思います。



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？



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。



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。

# 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。



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・絵本の読みみかせ 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。



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。



今泉 裕子

### 認定絵本士・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。



小野 ひろこ

### ほめる効果・絵本で語り合い

ワークを通じて「ほめるほめられる」楽しさを体感しませんか？自然と笑顔がでてくる時間です。絵本には大人だからこそ得られる魅力にあふれています。話すことで自分の魅力を再発見していきましょう。



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。



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。



武内 喜美郎

### 大衆芸能・紙芝居

急速に消滅しつつある方言。ちっこいおなじみです。その古き良きちっこいおなじみを残そうと昔から筑後地方に伝わる民話をもとに紙芝居に行っています。生粋の久留米人が面白おかしく語りをします。いちどご覧ください。



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。



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？



にし とも てる お  
西 留 照 男

①ほとめき ほこうらりー  
②竹とんぼづくり【手工芸】  
③登山入門講座【講演】  
明るく、楽しく、元気よくをモットーに  
①子育て親子世代のコミュニケーション実践  
②子育て世代から社会人まで自助・協力の実践  
③社会人の健康づくりを実践できるような一助となればと思います。



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（年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、一緒に語り合みましょう。



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。

大牟田市



なが の きみ え  
永野 貴美恵

**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。

八女市



# 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、ご要望に応じて色ん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。



ごん どう り さ  
権 藤 梨 沙

**いけばな・なげ入れ花**  
日本の伝統美「いけばな」を体験してみませんか？日常の空間にそっと寄り添い、季節の花々が織りなす調和の世界を楽しんでいただけます。また店舗などに飾る花のレッスンも！花に触れ、心を整えるひとときを。



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と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 ほ 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、かしこまらず、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。



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。



き むら まさ よ  
木 村 雅 代

**ポーセラーツ・  
バルーンとお花のアレンジメント**  
世界に一つだけのオリジナル食器手作り・バルーンと造花のアレンジメント、白いマグカップやお皿に専用の転写紙を貼って手作りできます。バルーンと造花をバスケットにアレンジしてオリジナル作品を作ってください。

福岡市



さか もと ゆ み  
坂 本 由 美

**おしゃれしめ縄・リース（季節の花  
雑貨）作り・簡単せっけん作り**  
ドライフラワーなどを使った初心者でもできるおしゃれなしめ縄やリース作成、肌に優しい無添加石鹸でキラキラ輝く石鹸や本物ソックリなスイーツ石鹸作り等、物作りの楽しさのお手伝いを致します。



よし だ いずみ  
吉 田 いずみ

**俳句**  
私達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。



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



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)



もろ おか よう いち  
師 岡 洋 一  
小都市

### 中国茶道

お茶の起源は中国とされています。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。



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。



かた え りょう こ  
片 江 凉 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？



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。



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



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。



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！！



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。



おごもり みほ  
御護守シンディ美保

### 脳トレウェルネス麻雀 海外旅行に行く前に【講演】

1. 記憶力、判断力、空間把握能力をフル回転させる麻雀。まず4枚、7枚麻雀で健康麻雀の楽しさを伝えます。  
2. 海外旅行を安全にエンジョイ！海外生活28年の経験からアドバイスします。



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お教え致します。操作を忘れたり、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。



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。



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。

# 市民生活

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



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やすく、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います。



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。



ふじさき めぐみ  
藤崎 めぐみ

### パソコン

パソコンの基本操作から Word・Excel・VBA ホームページ作成・キッズプログラミング (スクラッチ) でゲーム作成等、子どもから大人まで「その人に合った楽しいレッスン」でスキルアップを手伝います。



ゆっきー

### 手帳&ノート活用講座

手帳とノートを使って、自分が大切にしたいことを発見し、時間と心とお金を整える講座です。人生は一度きり。日々の生活が大切です。自分が自分でよかったと思える満足度の高い人生を送りましょう。



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。宜しくお願いします。



おか さとみ

### アロマ香る暮らしのご提案

天然アロマオイルを使用します。お子様からご年配の方まで、深い癒しをお届けするオリジナルスプレー・ハンドクリーム等々をご紹介します。



ほそ おか ひとみ  
細 岡 ひとみ

### らくらく♪ボディリンパケア(肩こり編・フェイシャルブラシ編)

「驚きの結果に笑いがでた!」「目からウロコ!!」のご感想が続出。簡単でお役立ち間違いなしの楽しい講座です。楽々・簡単・お手軽なのでケアが楽しく習慣に。肩こりかフェイシャルどちらかお選び下さい♪



ひろ せ やす ゆき  
廣 瀬 泰 之  
広川町

### 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。



はとぎまき まりこ  
鳩崎 真理子

### 更年期トータルケア・フェムケア・耳つぼジュエリー

更年期・フェムケア・お肌のケアの講座や、耳つぼでは、耳ほぐしやツボをお伝えします。耳つぼジュエリーは、不調を改善しながら綺麗にもなれます。更年期女性の若々しく健康に綺麗になれるお手伝いをいたします。



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。



とり み せん じ  
鳥 美 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。基本を学ばば、元気な毎日を送る技として一生の宝物です。



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。



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。



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。



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。



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を行います。



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いたします。



はら まき きょう こ  
原 槇 恭 子

### 心も体も健康に!セルフリンパマッサージ

簡単にできるセルフリンパマッサージで、体のめぐりを整え、軽やかな毎日へ。美容にも健康にも役立つ「自分ケア習慣」を始めませんか?



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?



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。



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。



カオリクドウ

### リンパマッサージで健やかに美しく

身体の中で大切な働きをしているリンパの仕組みを分かりやすく理解し、正しいリンパマッサージの方法を身に付けて、日々の心と身体、美と健康、セルフケアにお役立て下さい。(材料費1人500円)



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!!



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!!



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、女性特有的お悩み（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。



わち けい こ  
和智 恵子

**自分自身の感情とのつきあい方**

物忘れや不安で気持ちが揺らぎやすい方へ。顔などのツボを指で優しくタッピング。座ったまま1～2分でできる気持ちを整えるセラピー。心のこわばりをほぐし、毎日を軽やかに過ごせ、家でもすぐ実践可能。米国発の療法



もり た めくみ  
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♪



ひろ  
hiro

**エレガントウォーキング**

歩き方を整えて、自信をつけてみませんか。「歩き方が変われば世界が変わる」一緒にウォーキングを楽しみましょう。メンズも大歓迎です。モデルの経験を生かし、楽しくお伝えしていきます。



すみ とも  
住友 しず

**☆自分の似合う色に気づこう！～カラーコーディネートの基本を知る～**

色のくみあわせを知って、自分が輝く色を知ろう！健康的に生き生きした自分に出会いませんか？  
(パーソナルカラー診断士)



さか た よう こ  
坂田 陽子

**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、皆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。



てらまつ くみこ  
寺松 久美子

**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。



あさみ  
アサミ

**ファッション誌から読み解く  
コーディネート**

「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～♪



たんぽぽ  
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、生けることで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。

**料理**

※文章は、アドバイザー本人によるPR文です。



おおつち なみ  
大津 千浪

**パン・菓子・家庭料理**

天然素材にこだわったパンやお菓子、旬の野菜や無添加の食品を使って、手軽に作れる家庭料理を心がけています。



くら ともひろ み  
倉富 弘美

**麹調味料を使った料理・重ね煮**

麹のことがわかれば色々活用できるようになります。麹調味料を使い時短・簡単・美味しく、さらには腸内環境も整います。重ね煮は野菜の自然な甘みを引き出し砂糖要らずの料理法。体に優しい料理を手作りしましょう。



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。



はや さか 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、食の関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。



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。



くら ぶし 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。



おが た よう こ  
緒方 陽子

**パン作り**

パン作りは、とても楽しいです。そして自分で作った焼き立てのパンの美味しさは格別です。大人の方から、親子で賑やかに、パン作りの楽しい時間を過ごしていただき、手作りパンの魅力をお伝えしていきたいです。



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？



いし い あき こ  
石井 晶子

**アイシングクッキー**

可愛くておいしいアイシングクッキーと一緒に作ってみませんか？幼稚園さんから大人の方まで幅広く楽しんでいただけます。初めての方も安心して参加できるレッスンを心がけています。



うえの 野 ゆ み

### スイーツデコ・アイシングクッキー・料理講座

#### 糸かけアート・蓮ランタン【手工芸】

可愛いスイーツデコや、テーマ・栄養面を考慮した料理。他に糸を規則的にかけることで出来る糸かけアート、蓮紙と呼ばれる薄い紙を使った蓮ランタン等、お子様から大人の方まで手作りを楽しむワークショップを開催中。



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 ばし 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）

各関係省庁の指針等を基に、犬と猫も含めた鳥獣達との望ましい付き合い方について、講演会の講師と里地里山など現地でも助言・指導に努め、また依頼を受け不審物の成分分析を行い違法捕獲の抑止にもつなげています。



なか し ま ふ じ お 中 島 富士夫

### 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。

小都市

# 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！

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（つまみ細工）



マナビランド（マジック体験）



事務局は  
えーるピア久留米  
1Fです♪

上記、QRコードを読み取り、LLネットコアくるめHPをご覧ください。  
ガイドブックや、最新の登録者情報がアップされています。ぜひご利用ください！