

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール
1	教養・教育	今井 正	いっしょに遊ぼう ”小倉百人一首”	1. ”小倉百人一首”の解説冊子と絵札集を配布。 2. ”小倉百人一首”の由来解説。 3. カセットテープを使用して、読み上げられた歌の絵札を探し当て(ゲーム形式で)簡単に解説。	現在、多摩区、錦が丘、枳方、長尾三か所の老人いこいの家で10年以上朗読講師を続ける。朗読ボランティアグループさんざし会員。よみうりランド花ハウス(特養ホーム)、ベストライフ麻生Ⅱ(有料老人ホーム)で出前朗読ボランティア
2	教養・教育	田中 喜美子	多摩川からの贈物 河口から源流まで4回歩いて	源流の一滴が500米の大河となり東京湾から太平洋そして世界の海へ。1千万の鮎が遡上する下流、都会のオアシス中流、溪流と自然の美しい上流、秘境と水源林の森の源流等…。その映像と共に川の仲間との交流から生まれた成果について語る。(・20世紀の記録「多摩川と語る」・二カ領せせらぎ館開館・ミニ図鑑「たまたがの野草100選」・多摩川完全踏破「これが多摩川だ」	二カ領せせらぎ館館長 源流の一滴が、幅500mの大河となり、東京湾から太平洋へそして世界の海へ。1千万の鮎が遡上する下流、都会のオアシス中流、溪流と自然の美しい上流、秘境と水源の森の源流などその映像とともに、川の仲間との交流から生まれた「多摩川の素晴らしさ」を伝えたいと思います。
3	教養・教育	杉山 知子	「気持ちワークショップ」 ～子どもの話に耳を傾ける～	日本にCAP(子どもへの暴力防止プログラム)を紹介した森田ゆりさんの「気持ちの本」を使った「気持ちワークショップ」では子どもたちが気持ちについて考え、気持ちを伝えること、気持ちを受け止めることを体験します。その子ども向け「気持ちワークショップ」を紹介し、子供を支える大人の方が子どもの気持ちを受けとめながら話を聴くコツを使って話を聴く練習もします。	保育園勤務後、CAP(子どもへの暴力防止プログラム)スペシャリストとして保育園・幼稚園から高校生の子どもたちから保護者の方、先生方への研修などを行っています。
4	教養・教育	伴 行恵	知って安心 不動産取引 相続 住 み替えの基本知識を学ぼう	不動産のことや相続のことや住み替えのこと。将来の為に勉強しておきたいと思うが、どこに聞いたらよいのか、不動産屋さんに行くまでもないなど日々過ごしている方のために、家の売り方、買い方、借り方、老人ホームの探し方など基本の”キ”について教えます。答えます。よりよい人生の選択のために自ら学んで備えましょう。	サッカーに親しんでいる2人の息子の影響で、川崎フロンターレのサポーターとして等々力競技場に通う。また、傾聴ボランティアグループに所属し、麻生区内の老人ホームに出向き利用者の方々と交流している。不動産取引実務経験を活かし、女性の視点でシニアの住生活相談や相続コーディネーターとしての活動も行う。

5	教養・教育	鈴木 秀秋	市民としての 国際理解と国際協力	外国人も日本人も同じ人間です。国際理解と国際協力とも、まず、人間として社会生活を楽しく豊かに送りたいのです。1) 挨拶にはじまり、挨拶に終わる 2) 態度、行動で相手にこたえる。身振り手振りで良い。 3) 文化的に今は世界中差は少ない。携帯電話、テレビは世界中に普及 4) 政治体制の違い、貧困差、医療体制差は大きく、水不足、停電、紛争は多い。	会社定年後、JICAのシニア海外ボランティアで4年間活動(マレーシア、シリア)。帰国後もボランティア活動を実践中。
6	教養・教育	歌田 なぎさ	素敵な人間関係をつくる コミュニケーションの技！！	コミュニケーションのとり方ひとつで幸せな気持ちにも不愉快な気持ちにもなります。コミュニケーションをとる上でのポイントは何なのでしょう。コーチングの財団認定プロフェッショナルコーチの資格を持つ講師が日常で使えるコミュニケーションの技をお伝えしつつ、ワークショップ形式でよりよいコミュニケーションのとり方を学び合う講座です。	生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ 国際コーチ連盟アソシエイト認定コーチ 2004年からコーチングを学び、コーチングのコーチとして個人の目標達成のためのサポートを行っている。
7	教養・教育	こさか みか	のびのび発語レッスン (ことば療法)	言葉が遅めのお子さんとその保護者を対象に、発語を促すレッスンを行います。堀田喜久雄氏によって考案された「ことば療法」は、言葉に問題を抱える多くのお子さんに効果を上げてきた実績のある発語トレーニングです。日本語独自の抑揚やリズムを活用し、歌うように楽しく言葉を学べる内容で、川崎では初の試みです。	ことば音楽療法士、声楽家、ヴォイストレーナー、 日本ことば療法学会会員、イタリア国立フェッラーラ・フレスコバルディ音楽院卒 7年間のイタリア留学中に参加した「学校における発声教育セミナー」をきっかけに、発語・発声教育に興味を持つ。現在はヴォイストレーナーとして指導に当たるほか、日本各地で開催される言葉療法の学会やセミナーに参加し、音楽を使った発語教育を研究している。
8	教養・教育	森下 恵理子	暮らしに花を・・・ 簡単フラワーアレンジメント	花を長持ちさせる方法、生け方のコツを少し知る事で沢山の花を使わなくても気軽にアレンジを楽しめます。お庭に咲いている花や葉、1本のスプレーバラを素敵に生けるテクニックをいくつかご紹介します。	20年余、デザイン専門学校にてフラワーデザイン非常勤講師としてフラワーデザインの指導をするとともに、自宅・企業などでフラワーデザイン教室を主宰。ウェディングブーケ、ギフト向け作品の制作などもしています。

9	教養・教育	瀬領 浩一	70にして立つ 自業の薦め	<p>少子高齢化社会・1億総活躍社会といわれている今、起業家の考え方を参考に自分から始める活動(事業や家業ではなく自業)について疑似体験します。そのなかで、マンドラ図を使った着眼大局着手小局の見方、学びながら自立を狙う修破離(PDCA)の進め方、手書きで始めるアナログ思考等、簡単に使えるアイデアの纏め方と方法論もご紹介いたします。</p>	<p>石川県の生まれ、外資系コンピュータ会社でSE、金沢大学で産学連携や人材育成にかかわる。退職後は客員教授、非常勤講師、経営情報学会のメンバーとして活躍している。</p>
10	教養・教育	森政 忠雄	戦争と原爆の悲惨さ、 平和と命の尊さ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何故広島に原爆投下されたのか</li> <li>2. 戦時中の教育内容と生活実態</li> <li>3. 被爆の悲惨と忌わしさ</li> <li>4. 前途有為な中学1～2年、38校8,300名の無念さ</li> <li>5. 戦争を知らない次世代に、平和と命の尊さを継承したい</li> </ol>	<p>今年82歳(2016年)、11歳の夏、広島で被爆・目撃した情景があまりにも凄惨だったため、その記憶を呼び覚まし、語り部として人に語りかけることができるようになるのに、59年もの時間を必要としました。戦争を知らない若い次世代の方々に、平和と命の尊さを理解し継承して頂くことが天命と考えています。</p>
11	教養・教育	松澤弘治	手書き文字であそぼう！	<p>POP調の文字の手書き文字ツルをつくってみませんか！！[POP、チラシ、ハガキ、ポストカード、ニュースレターが簡単につくれますヨ。]</p>	<p>「手書き販促塾」主宰 販促全般に関するよろず相談屋 手書きチラシ&amp;POPづくり出張講座 近隣商店街活性化支援</p>
12	教養・教育	熊谷美昭	戦争を知る最後の世代が語る 「学童集団疎開」	<p>私が子どもの頃、日本は戦争が続いていた時代でした。今も戦争が絶えません。何故でしょう？平和の大切さを考えるためには戦争の実態を知ることが必要です。東京の両親と別れ、宮城県で過ごした私の集団疎開体験を家族と交わした手紙と、父の日記を添えて語ります。出来ればお子さまとご一緒にお越しください。</p>	<p>白山在住 …40余年の企業生活を終え～ ・NPO、異業種交流会の設立運営に携わる ・大学、日本語学校講師として留学生に「日本企業」を講義する ・大学聴講生として、主に「国際関係論」を受講する ・読書大好き…文学碑を訪ね歩き、エッセイを雑誌に出稿、また、同好の士と文士の足跡を巡る</p>

13	教養・教育	廣嶋一康	やさしい年金講座 「年金の仕組みが変わったと新聞などで読むんだけど・・・良くわからないんだよね??？」	年金の将来はどうなるのでしょうか・・・？ 財源不足はどうなるのでしょうか・・・？ 国民負担と給付の10年後の姿は・・・？ この機会と一緒に勉強してみませんか	昭和15年横浜市生まれ 38年中央大学卒業 石油元売り会社に36年間勤務、営業職を歴任する。その後関係会社を経て社会保険労務士に挑戦 平成22年社会保険労務士登録 川崎市福祉有償運輸運営協議会委員・川崎市食の安全確保対策懇話会委員
14	教養・教育	霜倉妙子	フラワーアレンジメント	季節の花を使って子どもの日、クリスマス、お正月等、その時々合ったアレンジを作っています。花々の一つ一つを大切に香りを楽しみ心豊かなひと時と一緒に過ごしてみませんか？	麻生区在住 駅近の花屋さんが始めたアレンジの教室で2～3年通い学ぶ。資格試験でブーケとアレンジの試験に合格。現在は自宅で教室を開いて、職場でも行事にあわせたアレンジを作る時間を提供して楽しんでいる。
15	教養・教育	加藤真由己	新しい時代への希望のメッセージ	現在、私たちは途方もない変化が起こっている時代に生きています。新しい時代にスムーズに移行していく、わくわくするメッセージです。 非常に困難なこの時代、苦しんでいた、困っていた、寂しい想いや先が見えない不安状況のなか、新しい時代への希望のメッセージをお伝えして、おひとり、おひとりがご自分のハートから尊厳と価値を持って、命を大事に輝かせて生きていく参考にさせていただければ幸いです。	伝導瞑想(トランスミッションメディテーション)奉仕のグループ瞑想を、長年に渡り実践しています。
16	教養・教育	岩田輝夫	地球温暖化防止に私たちができることは	地球温暖化の現状について、このまま温室効果ガスが増え続けていくとどうなるか。自然エネルギーの活用は何故必要なのか。自然エネルギーの世界での導入状況、日本での状況などと、エコのまち麻生をすすめていくために私たちができることは何か。	・麻生区クールアース推進委員会委員 ・麻生区文化協会美術工芸部員 ・絵画サークル「ジョイパレット」会員 ・テニス同好会「白山クラブ」会員

17	教養・教育	秋川和之	知っておきたい相続の事	<p>家族を「想う」相続を今一度、考えてみませんか！          家族を「想う」相続に出来れば、遺された相続人の生活を守ったり、相続人の新たな生活の基礎をつくることができます。          知らないと・・・住み慣れた家から出ないといけなくなったり、家族間の関係が崩壊する危険が・・・</p>	<p>26年間の金融機関勤務の中で、より良い暮らしを送って行く上で欠かせない生活スキル「金融リテラシー」教育に力を入れてきました。          今までの経験を活かし、少しでも地域貢献ができればと思います。          CFP、一級FPファイナンシャル・プランニング技能士、日本損害保険協会特級（一般）、生命保険協会トータルライフコンサルタント、など</p>
18	教養・教育	佐藤英行	電子紙芝居！ からすの天国さがし	<p>からすとおばあちゃんが助けあう話です          今日益々高齢者が増えて、おじいさん、おばあさんの時代がきます。そんな時だれにも相談できず、孤立した高齢者たちが悩み・考え込んでしまう。多くのおじいちゃん、おばあちゃんたちが、直面する悩みをふつきり生きる希望を見つけ、老後を楽しく元気にすごすことが出来ればと思い、画家の私が文と絵を描いてみました。多くのかたがたに触れていただいたら幸せです。</p>	<p>現代アート作家          二科会会員          麻生区美術協会代表</p>
19	教養・教育	藤井悦子	源氏物語を楽しむ会	<p>世界に誇れる大小説「源氏物語」について、楽しみながら読んで頂けるようお話したいと思っています。          ここでは「夕顔」について、わかり易くお話したいと思っています。</p>	<p>元高等学校国語教師</p>
20	教養・教育	鎌田正博	地球と生命の歴史	<p>宇宙は137億年前にビッグバンから誕生した、人類は20億年前に誕生したと言われているが、どうしてそれが分かるか不思議ではありませんか？DNA、酵素、発酵、無酸素運動、有酸素運動、など普段何気なく使っている言葉に、生命進化の歴史があります。これまで、どうやって、何が分かったかをお話します。生命のエネルギーの確保と進化の過程、爆発的な新しい生命の誕生、四度にわたる大量絶滅、DNA解析から分かった人類の歴史など、出来る限り質問に答えながら、話を進めます。</p>	<p>麻生区在住          石油開発に関して35年間、日本、アメリカ、ドイツで地震探索方法、機器、センサー、および信号処理の開発に携わってきました。</p>

21	教養・教育	田中 喜美子 井口 征男	お遍路サロン	<p>四国遍路に興味をお持ちの方、全員集合！</p> <p>・お遍路をしたいと思っているけれどなかなか踏み出せない人</p> <p>・お遍路を体験したので、その素晴らしい体験談を誰かに伝えたい人</p> <p>・いつかはお遍路をしたいので、いろいろなことを知りたい人</p> <p>・お遍路の体験者の話を直接聞いてみたい人</p> <p>このお遍路サロンは、講師の一方的な話ではなく、お遍路へのいろいろな思いの人が集まって、それぞれの思いを気軽に話し合う場にしたいと思います。</p>	<p>語り部：田中</p> <p>喜寿を機に遍路を志し東日本大震災で一時中断するも2年後に再開し、現在結願前。山ガールのはしりでもあり日本アルプス全峰完登。「多摩川と語る会」を主宰し河口から源流まで完歩すること4回。</p> <p>コーディネーター：井口</p> <p>遍路の他、スペイン巡礼道、熊野古道、エベレスト街道など歩いた。旅とお酒をこよなく愛するさすらい人</p>
22	教養・教育	白石 雅彦	「ウルトラマン」の誕生	<p>知っているようで知らないTV映画の発達史。</p> <p>この講義は、戦後誕生し、急速に発達したテレビと、フィルムで作られたテレビドラマ、いわゆるテレビ映画の誕生を軸に、我が国最大のヒーロー・ウルトラマンの知られざる裏側を解説するものです。</p>	<p>脚本家、特撮研究家、映画監督。脚本に「ソニックX」「大正野球娘」「キングダム」。著書に「円谷一ウルトラQとテレビ映画の時代」「ウルトラマンの飛翔」「ウルトラセブンの帰還」などがある。最新刊は「怪奇大作戦の挑戦」</p>
23	教養・教育	大川 壽子	あなたは知っていますか？ 男の子って・女の子って	<p>ノウハウではなく、幼児期の脳の発達に大人ができる大切なことは・・・</p> <p>林修の「今でしょ！講座」でも取り上げられた男性と女性の違いは、子供のころから見られますが、その違いは環境も大きく関わっています。あなたの思いが子供に届く♪</p>	<p>1972年短期大学の幼児教育科卒業。幼児教育にたずさわる。子育て後、日本女子大学人間社会学部心理学科に入学、2018年卒業。2児の母。「気づいたことは身につく」を大切にしています。</p>
24	教養・教育	アモアベン ヤオオフエイ	外国人から見た 日本人のここがすごい	<p>最近、スポーツの試合後に観客席のゴミ拾いをした日本人を大絶賛するニュースが海外で何度も報道され、それをご覧になった方も多いかもかもしれません。でも、これ、日本人にとっては「当たり前」ではないですか？こんなエピソードをくつかご紹介しながら、簡単な英会話を学んで頂くお茶の間英会話です。講師のギターに合わせて、皆さんで懐かしいうたを歌って楽しむ時間もございます！</p>	<p>ガーナ出身。日本在住25年。日本人妻と子ども2人の4人家族。趣味は音楽(プロ、CD3枚出しました)、料理(ほとんどプロ、カレーと手作りパンは絶品)、家庭菜園(ほとんどプロ、ガーナでは農業の先生でした)、サッカー(海外リーグに精通)。人当たりの良さを活かしながら、様々な活動を通して日本人の英語力アップに貢献し、麻生区上麻生で英会話を教えています。</p>

25	教養・教育	菊池 純男	どう変える、どう変わる 日本の大学教育	<p>大学教育の質的転換を促進し、社会基盤を支え、イノベーションを牽引する高度IT人材育成のために産学連携で2007年から産業界が取り組んできた活動経験を踏まえ、下記内容を予定。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日本の大学教育の現状</li> <li>2. 産学連携による教育改革の取り組み事例</li> <li>3. 大学と企業が抱える課題</li> <li>4. 産学連携から社会学連携によるイノベティブ人材の育成</li> </ol>	<p>大手電機メーカーにてシステムソフトウェアの研究、製品開発に従事。経団連の産学官連携による高度IT人材育成活動の一環で2007年から筑波大学大学院教授、3年半後に復職、経営戦略部門にて文科省、情報処理推進機構のIT人材育成事業に参画。NPO法人高度情報通信人材育成支援センター理事・事務局長、産業技術大学院大学客員教授を歴任。現在、文科省enPiT2事業外部評価委員、柘植大学工学部非常勤講師。</p>
26	教養・教育	三好 一義	地球温暖化防止に 私たちができること	<p>温暖化は世界各地で異常気象等様々な影響を及ぼしていますが、今後更なる深刻化が予測されています。次世代への負の影響を極力少なくするため温暖化の影響を正しく知り、私たちに出来ることは何かを学んでいきます。</p>	<p>昭和27年生まれ。大手電機メーカーで大型コンピュータのSE、営業として主に大学、国立研究所などの科学技術分野を担当した。平成29年6月に退職し、地元地域で各種ボランティア活動を行っている。平成29年7月に麻生区クールアース推進委員会に参加し、地球温暖化問題を区民に啓発する活動を行っている。また、平成30年12月に川崎市市長から川崎市地球温暖化防止推進員を委嘱されている。</p>
27	教養・教育	一木 秀樹	中高年のための Instagram活用講座	<p>スマホ・iPhoneだけで楽しく実践する方法を教えます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Instagramを初めて利用する人に利用方法</li> <li>2) Instagramを既に利用している人に重要ポイント</li> <li>3) フォロワー、「いいね」を増やす方法</li> <li>4) 写真撮影のポイント、ストーリー・フィールド投稿のポイント</li> <li>5) 講師のグルメ系Instagramで事例説明</li> </ol>	<p>カラアゲニスト、ブロガー、コンサルタント グルメ系インフルエンサーとしてInstagramを中心にSNSで活躍中 食レポには定評があり。 旅好き、47都道府県全制覇！温泉旅館200泊以上 中高年支援のためのメルマガ絶賛発信中 『中高年支援マガジン～未来を切り開く方法』</p>

28	教養・教育	三橋 扶美子	詩吟でもっと元気になりましょう！	詩吟を楽しく吟じてもらう。 詩文を声に出して読む。素読 詩の作者、内容を知る。 大きな声で詩を吟ずる。	公益社団法人 日本詩吟学院認可 秀風吟 道会 副会長 平成24年 合吟コンクール全国大会出場 平成28年、30年 独吟コンクール全国大会 出場 現在、師範として会員132名と勉強してい る。
29	教養・教育	河原 みき	乾物で防災食はこんなに変わる ～もしもの時もいつものご飯～	・防災基礎知識(食編) ローリングストックとは？災害時のライフラインについて ・乾物を備蓄するメリット ワークシートで乾物の特徴を知る ・乾物で作る防災食を食べてみよう デモンストレーションで作り方紹介(レシピ付)	DRYandPEACE 認定 乾物防災食講師 百合丘の弘法の松で手作りのお弁当の店 「コアデリ」 をしています。食を仕事としていることから、 災害時の食に興味を持ち、普段からよく使う 乾物が防災食として役立つこと、ポリ袋を 使った簡単料理を広める活動をしていま す。「もしもの時もいつものご飯」これが私が 考える防災食です。
30	教養・教育	綿貫 理明 瀬領 浩一	人生100年時代、 就職・転職・起業で あなたの夢を実現しよう！ 仕事を通じて人生を考える	講師の体験に基づき、就職・転職・起業・留学などの自分 の目標を達成する方法論を学びます。必要条件を満たす ことで夢を実現する確率は高まります。グループ実習とし て、ワーク・ブレイクダウン・ストラクチャ(WBS)、エンター プライズ・アーキテクチャ(EA)、PDCA(計画、実行、検証、 改善)、魚眼曼荼羅などの手法を使い、目標実現に至る道 を明確にします。	* 綿貫理明:カリフォルニア大学コンピュー ター科学科博士課程修了。同ポストドクトラ ル研究員。外資系企業で音声認識と磁気記 録分野の研究開発に従事。専修大学にお いて計算機の歴史、情報技術の環境問題・ エネルギー問題への応用などの教育研究 を行った。平成30年より専修大学名誉教 授。現在、神奈川県情報サービス産業協会 認定大学向けSE講座で講師を務める。 * 瀬領浩一:大手電機メーカーにてシステ ムエンジニア、 経営・業務コンサルティングを行う。旧イノ ベーション創成センターで起業支援を行う。 平成26年度より金沢大学産学官地域アドバ イザー。平成30年度より金沢大学VBLコー ディネーター。



31	教養・教育	生野 逸夫	SWOT分析のおけいこ	<p>自分の強み(Strength)、自分の弱み(Weakness)――内的要因          社会の機会(Opportunity)、社会の脅威(Threat)――外的要因          SWOT分析は二つを同時に分析。          目標を設定し、戦略文を作成し、実行します。</p>	<p>1950年大分県生まれ 九州大学工学部電子工学科卒          新日鐵光製鐵所で計測制御装置の研究開発に従事          1974年日本実業団ヨット選手権470級初代チャンピオン          1998年日本生産性本部認定経営コンサルタント資格取得。退職後 国立研究開発法人「科学技術振興機構」の契約社員となり、特殊主任調査員として大学研究者の発明相談や特許性評価を行う。          街道歩きが趣味</p>
32	教養・教育	田中 俊行	<p>数学の〈過去、現在、未来〉          ―特に日本人の貢献について―</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 古代ギリシャの数学、近代西洋の数学、20～21世紀の数学概観</li> <li>2. 江戸時代、日本における和算の発達と明治期における洋算導入に伴うその衰退</li> <li>3. 高木貞治の「類体論」(日本人初の世界的業績)、岡潔の「多変数複素関数論」とは</li> <li>4. 代数幾何学における小平邦彦、弘中平裕、森重文のフィールズ賞受賞</li> <li>5. ワイルズのフェルマーの大定理の証明における志村五郎、谷山善の貢献</li> <li>6. リーマン予想、ラングランズ予想、ミラー対称性予想等未解決問題と日本人数学者</li> </ol>	<p>1951年東京生まれ。在職中はITシステム開発に従事          2011年リタイア後 出版業を立ち上げ中。          藤原正彦氏の「天才の栄光と挫折」(NHK)に感服。          趣味で数学をはじめ、藤原先生の論文を読む。有志と数学・物理学の勉強をする傍ら、自らも論稿を発表。          「数学物理学研究1」(共著)          Facebook          (<a href="https://www.facebook.com/mathphyspub">https://www.facebook.com/mathphyspub</a>)</p>
33	教養・教育	村田 きょうこ	<p>終活でスッキリ人生を!          この際、ぐちゃぐちゃな感情と現実問題に向き合ってみる</p>	<p>終活とは何のためにするのでしょうか。「家族や周囲のため」もありますが、何より自分の尊厳を守るためです。難しい専門用語を使わず、終活の基本的な情報をお伝えします。また、相続の専門家についても、ご説明致します。おひとり様・夫婦仲が良くない・子ども家族と疎遠・前妻(夫)との間に子がいる・空き家を引き継いだ等、誰にでも不安の種はあるものです。普段、終活に興味がなくとも、年をとらない人はいません。知的好奇心を満たしにぜひご参加下さい。</p>	<p>東京都出身 終活カウンセラー1級          大学卒業後、大手ハウスメーカーに入社し、土業の窓口を経験。結婚で退職後は、土業事務所にて事務に従事。相続案件を知る立場として、終活・相続・片付け・心理学について学び、資格取得後、相談業をスタート。快適シニア生活を目指し活動中。          NHKニュースシブ5時に出演。</p>

34	教養・教育	河原 義文	共助(互近助力)で災害を乗り切る &地域で考えるペット防災	<p>防災はまず自助と言われていますが、何より大切なのが、共助(互近助力)です。一人一人が協力し合い、地域が一つになることで、災害に強いまちを作ることが可能です。そのためには、日頃からすべきことは？など皆で考えていきます。また、今や問題になりつつあるペットの防災についても皆で考えていきたいと思えます。</p>	<p>2016年の熊本地震より、防災に関心を持ち、様々な防災に関する講習会やセミナーに参加し、2018年の暮れに、ペット災害危機管理士1級 および防災士を取得。 2019年より、人とペットの防災プロジェクト「PETOだすけ」を立ち上げ、SNSを通じて情報発信や啓発活動を行っています。 栗平白鳥自治会防災ボランティアグループ「ペットとぼうさい」メンバー</p>
35	教養・教育	矢野 朗	消費者力アップで トラブルを防ごう！	<p>「ネット通販で健康食品をお試し1回と思い申し込んだら、後で6回定期コースと高額請求されビックリ！」「台風で傷んだ屋根を火災保険を使い無料でリフォームと言われたが結局高額だった」「通信代が安くなると電話で勧められたらいつの間にか契約になってしまい困惑！」など具体的なトラブル事例を基にやさしい解説によって法令の知識を身に付け、消費者力を高めていきます。クーリングオフ(解約)できるか？できないか？これを知れば安心の第一歩！</p>	<p>放送局で経済・産業番組のディレクター・プロデューサーなどを経て、国家資格・消費生活相談員を取得</p>
36	教養・教育	佐藤 好子	音声訳入門 はじめの一步	<p>* 視覚障害についての理解を深める。 武村桂子さんのゲストトーク 生活や録音図書利用者としてのお話 ) * 音声訳の内容について。朗読との違いや読みの方法など。 * 簡単な文章を読んで音声訳体験</p>	<p>朗読ボランティアグループさんざし 東京都大田区蒲田駅前図書館朗読研究会 所属 東京都認定音訳指導者講習修了</p>

37	教養・教育	佐藤 隆	江戸楽のススメ！	<p>講座ー1「江戸の政治・暮らし・文化」  まず日本橋地下鉄「三越前駅」プロムナードにある絵巻「熙代勝覧」を学びます。  講座ー2「SDGsと江戸」  「SDGs」とは何か？江戸は循環型社会でした。生活廃棄物は徹底利用。  女性にも優しい社会。災害対策も自助・共助・公助。現代と江戸の比較文化論</p>	<p>環境カウンセラー、JORAバイオマスアドバイザー、江戸城天守閣を再建する会 会員、自転車活用推進研究会 会員</p>
38	教養・教育	新井厚至	<p>家族の幸せと資産を守る・・・相続対策3つのポイント</p>	<p>相続の基本知識  相続人、法定相続分と遺留分、遺産分割の3つの方法  相続税がかかる財産 相続税の計算方法  相続対策の3つのポイント(分割・節税・納税)  相続対策の具体策(生前贈与・不動産・生命保険)</p>	<p>ファイナンシャルプランナー(CFP)  中小企業診断士・不動産鑑定士補・相続対策専門士・上級相続診断士・公認不動産コンサルティングマスター・宅地建物取引主任者・家族信託普及協会会員・相続、事業承継コンサルティング協会会員(エグゼクティブコンサルタント)  大手不動産会社で40年間、宅地・住宅の開発・販売、不動産の調査・研究、オフィス・マンション・商業施設・ホテルの開発・運営・管理に携わる。現在、相続・事業承継・不動産専門のファイナンシャルプランナーとして、「安心老後・幸せ相続の実現をお手伝い」をモットーとして活動中</p>
39	教養・教育	末永 久治	将棋入門	<p>初心者：駒の動かし方を学びます。  中級者：ベターな指し手指導。  上級者：対局で段・級を認定。</p>	<p>日本将棋連盟川崎北支部長 麻生王将会代表 教育評論家「将棋文化の普及」を多世代対象に将棋教室(2施設)、将棋大会(年4回)を開催</p>

40	教養・教育	小玉 聖子	簡単、オリジナルアロマ芳香剤作り	自宅にあるもの、または不用品、捨てられない思い出の物を使って手作り雑貨を作ります。 プレゼントや自宅に飾れます。 中途半端に残ったローソクやかけたグラス、保冷剤などで楽しい雑貨を作りましょう。	JASP公認講師、JSA認定カウンセラー、 キャンドルアーティスト、ACLアロマ・カラー コーディネーター
41	教養・教育	劉(リュウ) 厦(カ)	「新たな日常会話で分かる今の中国」 or [今の日常会話で分かる今の中国]	1.中国の人が実際にSNSに投稿した写真や動画、ドキュメンタリーを用い、人々の生活実態を伝え、中国の文化、流行及び中国各地の経済や社会の変化を理解する。 2.日常生活の新しい言葉を加え、簡単な会話練習を行う。携帯&スマホの機能を活かして語学を習得する。また、人気話題の調べた情報を伝え合う時間も設け、異なる文化、言語、習慣を持つ人同士の絆を繋ぐ。	中国山西省太原市に生まれる。 1994年 筑波大学修士課程環境科学研究科修了 1998年 東京YMCA国際ホテル専門学校中国語非常勤講師 2005年 目黒学園中国語講師 その他日立システムズ、目黒ユネスコなどで中国語講師を歴任。
42	教養・教育	諸星 文子	紫外線、放射線、化学物質等により遺伝子DNAに生じる傷とその修復	修復機構で一番古く発見されたものは紫外線によって生じるDNAの傷の修復機構で、初めにこの機構の発見、修復の仕組み、そして修復機構の異常により生じる症状などを話す。次に、放射線により生じるDNAの傷とその治し方について説明し、最後に数年前にノーベル賞が授与された研究分野である化学物質等により生じる損傷の修復の仕組みを説明し、皆さまに人間を含む生物は精巧なDNA修復機構により遺伝子DNAが守られているかを知っていただきたい。	1970年ころから約35年間、DNA損傷修復機構の研究、および、白血病関連遺伝子の構造、機能等の研究に従事。現在は、簡単に育つ花などを育てて楽しんでいます。

43	教養・教育	増井康高	お葬式ってなぜやるの？	<p>親類縁者で集合してお葬式を行ってきた日本人が世界的パンデミックという未曾有の出来事により、集まれなくなりました。</p> <p>親類や宗教者により定められてきたご葬儀を自分で決めなくてはならない社会となりましたので、その決め方や情報を提供します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20年で2000件の葬儀のお手伝い</li> <li>・WEBコミュニティ「デジタル終活」管理人(登録者1800人)</li> <li>・地元の葬儀会館百合ヶ丘家族葬ホール設立</li> <li>・昨年10月浄土真宗本願寺派本山「本願寺」(京都)で葬儀について講演</li> <li>・葬儀以外でも終活や供養・相続などあらゆるエンディングのお手伝いをしている</li> <li>・特にデジタル分野での終活が得意</li> </ul>
44	教養・教育	喜多稔和	イタリア料理、イタリアの食文化を知ろう！	<p>日本では意外と知られていないイタリア現地のお料理、食文化についてお話します。</p> <p>日本人には気が付かないイタリア料理のNG</p> <p>イタリアでは料理は地元自慢、郷土愛の証</p> <p>イタリアの行事食について 例)クリスマスには鶏を食べない!?</p> <p>お家で簡単に作れる本格イタリアンレシピ</p>	<p>イタリア、リグーリア地方で料理修行(2001～2003年)</p> <p>現在、川崎市読売ランド前「トラットリア・ソル・レヴァンテ」オーナーシェフ</p>
45	教養・教育	鈴木 久仁夫	源氏物語の魅力を探る 教育現場の経験から	<p>重要な名場面を取り上げて、現代語訳も併用して源氏物語の魅力を具体的に、必要に応じて原文を取り上げ、原文でしか味わえない感動を解説します。</p> <p>現代の人生や人間関係に直接かかわる重要箇所を、作品からうかがえる平安時代の社会の解説をします。</p> <p>日本人が源氏物語をどれほど大切に、研究してきたかを述べます。</p> <p>世界文学の中での重要性を考えます。</p>	<p>都内の私立の中高一貫校で国語科教諭と陸上部の顧問を勤め、その傍ら大学でも国文学の講師を勤めました。現在、源氏物語を社会人講座で教えています。登山と音楽と料理が趣味です。音楽では社会人オーケストラでオーボエを担当しています。ソロ活動も行い、本館で開かれたやまゆり楽芸会でも演奏させていただきました。</p>

46	教養・教育	田辺 佐保子	ウチ、断捨離しました！？	<p>断捨離って何？捨てること？          ではなくて・・・断捨離トレーナーがお答えします。          おサイフの中・・・要るものだけにしてみよう。          一つ片づけると、心も軽くなるよ。          自分にとって大事なものを選んで抜こう。</p>	<p>やましたひでこ公認トレーナー 川崎新百合ヶ丘会代表          ボーダーコリーが逝ってしまった今はボーダーテリアと二人暮らし。          断捨離して、清々しい空間で爽やかに生きる。          自宅をパワースポットに！</p>
47	教養・教育	森泉 誠	雑学 旧江戸城本丸跡	<p>現在の「皇居東御苑」は、旧江戸城の本丸・二の丸・三の丸の一部だった場所を整備して一般公開されたエリアです。          本講座はその東御苑の見所を裏話・エピソード等を交えながら、知らないで見逃しがちなスポットも含めてあたかも現地を歩いているかのように解説することを目指すものです。臨場感を持って受講いただけるような写真・図版等と自己作成資料を用意します。初めての方にも二度目以上の方にも参考になると思います。</p>	<p>都立高校教諭(日本史担当)として定年退職するまで約30年間勤務。教科指導上の必要からも都内の名所・旧跡に興味を持ち、時間を作って史跡巡りを励行した。その経験を生かすべく、都立学校公開講座で「江戸東京歴史散歩」を開講して退職するまでのべ8年間担当した。退職後、民間のアウトドア講座の講師を数年間経験する。</p>
48	教養・教育	菅原 雅子	元NHK理科教室のお姉さんが伝える【心と身体の整え方】	<p>「健康寿命」を伸ばすためには、自分自身に向き合うことが大切です。自分の中にいる「小さなドクター」と会話するように心と身体を整える・・・よりアクティブに人生を楽しむ期間を延ばしましょう。「最新の栄養学」や「人体のしくみ」を知ること、TVや雑誌などの流行の情報で右往左往することなく、自分の「取扱説明書」が見えてきます。一人一人違う「心と身体」に向き合って毎日少しずつ整えていきましょう。</p>	<p>私の原風景は緑豊かな新潟の山の中。調和のとれた四季折々の世界観から芸能界へ・・・かなりギャップが。NHK理科教室のお姉さん役でスタートして、NHKベストスキークの司会や健康番組、ドラマ、リポーターetc。一方、実生活では、祖父の脳梗塞、祖母の医療ミス・・・父母の介護・・・色々と考えさせられました。今は、身体を使って、畑を耕しながら「心を耕す」をモットーに、体験する楽しいイベントや、身体と対話しながらセルフケア&amp;講座、アドバイスなどを行っています。</p>

49	教養・教育	林 恵美	せっけんで家中ピカピカ大掃除！ ～せっけんで台所から 地球温暖化ストップ～	<p>ナチュラルクリーニングの入門編。 食器洗いやお掃除に用途別の洗剤をそろえるのではなく、せっけんとその仲間たちを使って、効率的に洗濯やお掃除をすると、お財布にも優しい生活が送れ、しかも家中ピカピカになります。廃食油から作られるリサイクルせっけんを使うと、地球温暖化ストップにも貢献できます。せっけんお掃除の基本と地球資源循環、ローカルSDGsについて学びます。</p>	<p>子育て中に子どもに与える食の安心・安全にこだわってきました。様々な生産現場を体験し生産者と交流する中で食の安心・安全に欠かせないのは環境問題であり、自分一人では解決できない事を学ぶ。農業に必要な水を汚さない、地球温暖化による農産物などへの影響をどうにかしたい、その思いで環境問題に取り組んでいます。かわさきかえるプロジェクト副代表・麻生区クールアース推進委員会事務局</p>
50	教養・教育	葉倉 峰雄	自分の「好き」「想い」で 周りあなた自身をハッピーにする 10のヒント	<p>あなたの「好き」「想い」を活かして「地域を元気に」そして、「あなた自身もハッピーに」なりませんか？会社勤めを終えつつある、あるいは、終えて間もない市民の皆様を対象にした講座です。自分の「好き」「想い」を見つめなおし、これまでの経験・ノウハウ・ネットワークなどのリソースとともに、地域を元気にする10の「ヒント」を基に、参加者皆さんと一緒にプレストしましょう。(ワークシートとグループディスカッションで、深掘り)</p>	<p>セカンドライフ支援研究会代表。68歳。福島県南相馬市出身、麻生区金程在住。出版社勤務後、独立して小さな出版社を設立。その後、日本USP協会としてマーケティング支援事業を推進し、「事業」「会社」「人物」の「強み発掘」支援等を展開。この活動を通して『自分の「好き」を地域に「活かす」講座』のスキーム等を展開。本講座はこれまでは主に「起業」をテーマとして企業内研修等実施してきたが、横浜市都筑区、川崎市麻生区、中原区での運用実績あり。</p>
51	教養・教育	金嶋 典子	植物の自然な香りのある暮らし	<p>なぜ植物に香りがあり、どのような役割をもっているのかなどお伝えしていきます。日本の懐かしい和の香りの講座です。植物から得られる香りの心地よさを取り入れる楽しさ、そして香り豊かな環境を守り続けていく大切さを共有していきましょう。ご注意:「香り」作成の際、アルコール、精油(ひのき、ひば、くろもじ、柑橘など)を使用。アレルギーのある方は参加をお控えください。 * 材料費350円が必要です。</p>	<p>幼い頃から季節を感じる植物の香りが好きでした。心理学を学び、香りによる心身の心地よさなどを多くの人々に伝えることをライフワークとしています。公益財団法人日本アロマ環境協会 認定アロマセラピーインストラクター、認定アロマブレンドデザイナー</p>

52	健康・スポーツ	國武 到	知っておきたい！ 認知症の発症原因と予防	<p>現在、日本の認知症患者は460万人、予備軍400万人を含めると860万人となり、大きな社会問題となっています。平均寿命が80歳を超える超高齢化社会の到来で、今や認知症は最大の長生きリスクとなってきています。何故、認知症となるのか？認知症発症の原因とそのメカニズムを、多くのデータと具体的な発症事例で解り易く解説します。また、認知症とならないための予防については、長年の生活習慣の見直しと栄養面(特に脳の働きを活性化するブレインフード)からの予防をお話します。</p>	<p>亡くなった父母が晩年、認知症を発症して人格が壊れていく姿を見て、認知症の原因と予防について医療・介護の講演やセミナーなどで学習。現在、同居の認知症の義母・89歳を家内と共に自宅で介護している。今まで学んできた知識を活かして、認知症の改善と進行防止に取り組み中。</p>
53	健康・スポーツ	中原 芳子	がんと食事療法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私のがんと食事療法を始めた動機</li> <li>・がんの三大治療との関係、効果</li> <li>・食事療法の方法：動物食から植物食へ傾向を変える。玄米菜食、肉抜き、塩抜き、あぶら抜き、野菜ジュースを大量に飲み、野菜をたくさん食べる。</li> <li>・具体例</li> </ul>	<p>主婦歴40年余り、親の介護も経験。認知症になっても自分らしく生きることが出来ないか考える様になり、東大と川崎市で市民後見人養成講座を受講、2015年から研修中。また、2008年7月に乳がんが分かり手術、抗がん剤、放射線の治療を受ける。現在、川崎市民後見をすすめる会会員、川崎市認知症キャラバン・メイト資格取得。ブログ：なーんちゃってケルソン食日誌を持つ。</p>
54	健康・スポーツ	酒井 留加	ZUMBA GOLD	<p>ラテンを主とした様々な種類の音楽、12～13曲、全部で45分程度、音に合わせて、年齢と共に衰えていく所を意識して、体を動かし汗をかいて、心も体もスッキリさせていくことを目的としたフィットネスプログラムです。自分のペースで楽しく体を動かすことで、負担にならず楽しみながら健康寿命をのばしていくことができます。</p>	<p>ヒップホップからZUMBAに出会い、自分のペースで体を動かし楽しめるZUMBAに魅了され、ZUMBAインストラクター、ZUMBA GOLDインストラクターの資格を取得。幼稚園教諭をしながらZUMBAの普及を目指しています。</p>
55	健康・スポーツ	松本 <small>キミヨ</small> 后代	やくぜん DE 元気！	<p>薬膳の歴史や考え方などを学び、普段の生活に季節的によいような食材を取り入れたらよいか、自分の体調管理、健康づくりによいような食材を取り入れたらよいかを料理の一例を添えて考えていきます。</p>	<p>ペットと人のためのナチュラルケア教室、ル・フルール(LeFleur)代表。薬膳コーディネーター(本草薬膳学院認定)、ペット薬膳管理士。アロマセラピーインストラクター。ペットメディカルアロマセラピスト。メディカルアロマ健康管理士。ペットマッサージセラピスト。愛玩動物飼養管理士2級。</p>



56	健康・スポーツ	二神順子	朝活に、ちょっと脳トレ 認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ	コグニサイズとは、手足を軽く動かす有酸素運動と、計算 やしりとりなどの頭をつかう課題を同時に行うトレーニング です。間違っても大丈夫。地域の皆さんとワイワイ楽しんで みませんか？とちってみんなで大笑い！	作業療法士／介護支援専門員 病院や在宅でのリハビリに携わること20年。 病後のリハビリももちろん大切ですが、それ を防ぐこともとても大切だと実感。「地域で笑 いながら健康に♪」を目指しています。 趣味は茶道とフラダンス。 麻生区在住
57	健康・スポーツ	田代恵理子	健康太極拳 目指せ！ 元気な90代	太極拳は無理のない自然の流れの動きで呼吸法とともに 時の流れを感じ、脳の活性化と平衡感覚を養います。老 若男女で楽しく健康で過ごしましょう！	太極拳・剣・気功体操講師 中国武術段位五段 健康気功段位三段 北京国際大会 42式剣 金賞 香港国際大会 24式・32式剣 一位 全日本交流大会、練功大会にて32式・42式 剣 一位
58	健康・スポーツ	ハナダサトシ	心機一転 イキイキ若返り塾	もう若くないいなあ。なんて思っていますか？だって〇〇 歳だからしょうがないよね・なんて。それは大きな誤解で す。というより、思い込み。加齢はあなたの「ころ」から やってきます。自分はもう年だ、と思った瞬間から、人は老 けていきます。いってみれば、自己暗示。実年齢なんて 蹴っ飛ばせ！心のアンチエイジングで、イキイキと輝く本 当の若々しさを手に入れましょう！	55歳で19歳下の女性と結婚。現在、還暦で 4歳の父親。コピーライターとして芸能人か ら一般人まで1,000人以上の取材経験など を活かし、リアルなコミュニケーションの場づ くりを目指す市民活動団体「地球ヒューマン ミーツ」を結成。対話の会「ころの対話カ フェ」「東京★コミュ★カフェ」などを主催。広 告のクリエイティブディレクターであり、進路 カウンセラー＆コミュニケーショントレーナー 新百合ヶ丘在住

59	健康・スポーツ	小林速雄	ストレスの気づきとその軽減	<p>ストレスは”心身”の病気を引き起こす可能性があります。ストレス状態を自ら気づき、そのストレスへの対処・軽減方法を身につけ”ストレス社会”を楽しく・快適に過ごしましょう。</p>	<p>KK東京食品総合部長、KKコロネット取締役、花と緑の研究所KK取締役を歴任し、現在(一財)日本生涯学習協議会理事及び行政書士として活動の傍ら、労務管理特にメンタルヘルスマネジメントについて研鑽し、自分自身でストレスに気づき、その軽減方法や対処要領などについて話し、心の健康保持、増進の普及、啓発に努めています。資格として、行政書士、第1種衛生管理者、メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ・Ⅲ種合格等。</p>
60	健康・スポーツ	土屋みな子	心と身体を調えるヨガ	<p>柔軟やエクササイズ的存在と思われがちなヨガですが、心身調整としてのヨガは素晴らしいものです。体が固くても運動不足でも大丈夫。初めての方も経験者も無理なく心地よく自分のペースで体を動かしていきます。呼吸、瞑想、アーサナ(ポーズ)を通してヨガの心地よさを味わってください。</p>	<p>肩こり緩和と運動不足解消のため始めたヨガで健康になり体力も向上。以来20年ヨガを続け、心身共にヨガに支えられてきた。本格的に学び始めてからは、奥深いその魅力にはまっている。UTLティーチャートレーニング修了。RYT200修了。シニアヨガ指導者養成コース修了。</p>
61	健康・スポーツ	橘 美はる 秋國 直子	腸内環境から始まる 健康と美容	<p>今、最も注目されている町内フローラをわかり易く解説をして、成人病の予防や改善にも役立つ今日からできる、自分が出来る腸内環境を整える身近な方法をお伝えします。腸から始まる若返り、アンチエイジング健康法を楽しく説きます。</p>	<p>橘 美はる: NPO「生活習慣病と予防医学を考える会」理事 著書: 幸せを呼ぶ腸内フローラ 秋國 直子: 麻生区高石在住</p>
62	健康・スポーツ	森 一郎	どじょうすくい踊りで 楽しく健康づくり	<p>安来節踊りの唄のリズムにのって、軽快にコミカルに踊る仕草は笑いをさそう。足腰を使うので健康効果があり、楽しく笑いながら踊ることで、脳が活性化され認知症予防にもつながる。心と体の健康踊りだ!</p>	<p>麻生区王禅寺東在住 健康どじょうすくい踊りの会会長 新ゆりアートパークス管理運営協議会会長 (平成30年3月まで)</p>

63	健康・スポーツ	大久保 晴子	バランスボールエクササイズ	<p>バランスボールを使って、有酸素運動(座って弾む)、筋トレ、ストレッチを行います。「弾む」「転がる」という不安定な状態で運動を行うと、身体が無意識にバランスを保とうとします。その結果、骨の一番近いところにある筋肉(=インナーマッスル)を鍛えることができます。ボールに座って弾むと楽しくて心も弾みますよ!</p>	<p>ミラクルボディ・ラボ認定インストラクター、百合丘在住。自宅を中心にバランスボールエクササイズ講座を開催。昨春近隣小学校PTA行事で出張講座を開催。小学生2児の母。</p>
64	健康・スポーツ	池田 富美	はじめて体を動かす方のためのストレッチ	<p>「ヨガや太極拳、ダンスを習ってみたいけど、運動したことがないから不安…」「ジムに行ってもついていけないか心配…」と言う方へ! まずはストレッチで体を動かすことになっていきましょう。まっすぐ立つことから始め、座ったり寝転んだりしながらゆっくり丁寧に体を動かしていきます。</p>	<p>多摩区在住 20歳でダンスを始め、ジャズダンス、モダンダンス、コンテンポラリーダンスを習得。演劇の舞台からダンス公演など主に舞台上で活動。現在もダンスカンパニー「artCore」で踊るかたわら振付けや指導等を行う。</p>
65	健康・スポーツ	藤原 飛鳥	経絡ヨガ	<p>経絡ヨガでは「脱力」にポイントを置きます。体中の余分な力をすっきり抜いて、全身の経絡(ツボの通り道のこと)に効果的に刺激が及ぶよう工夫された体操をゆったりと行います。ヒザや股関節が悪くて正座できない方は、座る動作の時には椅子に腰かけて頂くので大丈夫です。腹式呼吸もしっかり習得して頂き、最後に、ヨガの本来の目的である「瞑想」にもチャレンジして頂きます。</p>	<p>「経絡ヨガの会」主宰。インド中央政府公認ヨーガ教師・療法士。学生時代にヨーガと出会い、その心身にもたらす圧倒的な効果に感動。以来、心身をホリスティックにとらえる様々な分野のものについて多くの師の下で学び、独自の研究を重ねてきました。著書「チャネリングの秘宝」(大陸書房)「キレイになる経絡ヨガ」(あおば出版)など。</p>
66	健康・スポーツ	堤 一樹	お口の機能から 身体の健康を考える	<p>幼児期からの口呼吸が歯並び不正をおこし、成人になって、歯の擦り減りや、歯周病、顎関節症、呼吸不全から、うつや睡眠時無呼吸まで、全身の多くの病気と関連するお話と、歯科と健康に関する疑問、質問を受けます。</p>	<p>歯科医師。新百合ヶ丘駅前にホワイトファミリー歯科を40年にわたり経営。地域紙にコラムを掲載している。予防歯科・メタルフリーの治療に力を入れている。</p>

67	健康・スポーツ	渋谷 美恵子	笑いヨガを楽しむ	笑う門には福来る。皆で笑えばお多福に！昔から笑う門には福来る、と言われていていますね。みんなで笑ってお多福になりましょう。	生まれは東京都中央区佃島。私も母も良く笑い、人を笑わせます。日本にラフターヨガを初めて導入された田所メアリーさんの下で、リーダー資格を頂く。現在新百合ヶ丘・柿生・町田市金井にてクラブ開催中
68	健康・スポーツ	田中 元介	ストレス・マネジメント	辛い出来事も嬉しい出来事も、日常生活のありようも、過去の嫌な記憶や未来への不安も、ストレスになります。自分が受けているストレスに気づき、自分に合った対処法を取り入れ、心身の健康と幸せ感の向上をはかりましょう。	麻生区百合ヶ丘在住27年。住み始めた翌年からうつ病を患って、建てたばかりの家を手放すことも考えました。15年かかってようやく回復したので、市民活動団体「うつ病支援の会あさお」を設立し、体験を活かしてうつ病の方やご家族に心を寄せて、回復支援の活動をしています。家を手放すこともなく、活動を始めて今年で11年になります。
69	健康・スポーツ	鈴木 佐保子	花と暮らす認知症予防講座	超高齢社会に突入し、認知症や認知症予備軍のリスクが高まっています。その認知症を防ぐことはできませんが、花と暮らすことで、脳に刺激を与え、生活にリズムをつけ、多くの人々と関わるきっかけとなればと思います。	20年間、押し花インストラクターとして活動。「押し花絵画展inロンドン」にて優秀賞、「押し花創造展」にて創造展賞特選2回、「押し花日本大賞」にて特別賞、二科展デザイン部門にて5年連続入賞、そのほか受賞多数。NHK文化センター、産経学園で指導経験あり。不思議な花倶楽部インストラクター。認知症介助士。
70	健康・スポーツ	征矢 光生	真向法体操 無理なく健康な身体を手に入れよう！	4つの動作で足腰の動きを柔軟にし、だれでも生涯自立した生活が出来る心や身体づくりを目指します。身体を動かさないと筋肉は萎縮します。萎縮した筋肉や神経をよみがえらせ、圧迫された血管を正常にし、身体のすみずみまで酸素や栄養をゆきわたらせます。健康で自立した100歳を目指しましょう！	川崎市立生田小学校、生田中学校卒業。長年、麻生区千代ヶ丘在住。平成17年稲城市平尾に転居。平成17年2月に麻生真向会に入会し、平成28年4月より麻生真向会会長、令和元年6月より、公益社団法人真向協会理事となる。准教士、真向法7段

71	健康・スポーツ	五味 麻利子	貴方もフラガール！！	<p>フラとは、踊るという意味。 ステップとハンドモーションからなり、思いを表現していきます。フラの前にリフレッシュ体操を行ない、心と体を和みの方向に集中させていきます。日本語で歌われており、皆さんも耳にした事がある「月の夜は」をレッスン曲とし、最後まで踊れた喜びを感じます。</p>	<p>2012年 KUULEI LLiha Hura Studio にてフラを学び 2017年 インストラクターとして資格をいただき Ke aLa Oka Oha! Alll MARIKO のお名前を受ける。 現在、先生のフラレッスンのインストラクターとして学ぶ</p>
72	健康・スポーツ	藤井紀美子	元気度をアップさせる食事のとり方 ～介護予防、ダイエットにも～	<p>管理栄養士として、病気の予防と治療、ダイエットや健康増進など、いろいろな方の食事指導に携わっています。食環境が便利で豊かになり、さまざまな健康情報が流れるなか、多種多様な食事スタイルに出会えます。講座はワークを交えて行います。ご自身の食事を振り返って、いつもの食事にプラスできる元気のもとを見つけてください。</p>	<p>(株)Eフィットウィル代表 管理栄養士 健康運動指導士</p>
73	健康・スポーツ	岡村 隆二	気の活用法 日常生活を豊かにする	<p>”気の活用法”は、武道の合気道から”投げ技”を取り除いて、『心身を一つに統一すること』や『心身一如』『心の鎮め方』『不動心・不動体』『真のリラックス』などを、実技を通して体得して頂きます。 ◎高齢者には、気で身体の中を洗う『気の全身呼吸法』で、免疫力と自然治癒力を高めて、「人生万般に”気”を活用すること」を体得して頂きます。 ◎詳細は、気の活用コムで検索してください。</p>	<p>1943年長崎県の浄土宗寺院の次男として生まれる 1967年大正大学仏教学部卒業(浄土宗の僧籍登録) 1970年英文雑誌のタイム・ライフに入社 1978年(株)海外放送センターを設立 代表取締役役に就任 2001年NPO法人「気の活用コム」を設立 理事長に就任 〈座禅〉山岡鉄舟の流れをくむ一九会道場で、埼玉県平林寺の老師に参禅 〈心身統一道〉中村天風の流れをくむ心身統一合気道開祖藤平光一十段に師事</p>

74	健康・スポーツ	三浦 清市	どじょうすくい踊りで健康長寿を	<p>1.見ていてウキウキする踊りの秘密(300年の歴史を持つ伝統的宴会芸の発祥から今日まで。保存会活動やボランティア活動なども紹介)</p> <p>2. あらゆる場面に馴染む不思議な踊り。(宴会、地域の祭りやイベント、結婚披露宴、福祉ボランティアなどなど)</p> <p>3. 踊る衣装(野良着)や小道具の紹介</p> <p>4. 模範演技</p>	<p>定年退職後、安来節踊り・唄・三味線育成講座に入会、2007年安来節保存会本部より「踊りの部師範」の認定を受け、その後「唄」、「三味線」の部でも熟年師範と認定され、各講座を開講、ユニークな伝統芸能の保存会活動を推進中。同時に、福祉ボランティア、地域イベント、敬老会、結婚披露宴などに積極的に参加出演。現在：安来節保存会東京支部幹事・副支部長、川崎安来節同好会代表</p>
75	健康・スポーツ	篠崎 智香子	自分でできる足揉み健康法“官足法”講座	<p>”官足法”は宮有課先生が提唱された自分で足を揉んで健康であるための養生法です。足の付け根まで隙間なく揉み、老廃物を排泄し、血液の循環をよくし、リンパの流れや神経の伝達をスムーズにします。揉むときはかなり痛いですが、その後のスッキリ感を味わいましょう。</p>	<p>新百合ヶ丘、百合ヶ丘でYOGAクラスを主催しているほか、スポーツクラブでの指導をしている。季節の巡りに合わせて、整える、バランスをとって心地好く暮らせるため、心や体を整えるお手伝いをしています。昨年からは、官足法をはじめ、効果を実感し、自分でできる養生法を皆さんも知って実践して欲しいです。</p>
76	健康・スポーツ	菅野 直子	体と心に、やさしいヨガ	<p>ヨガは呼吸を大事にします。意識することにより自律神経が整います。ご自身のペースで心地よい範囲で体を動かし、心身ともに健康づくりを目指します。</p> <p>持ち物 ヨガマット又はレジャーシート又はバスタオル 飲み物、汗拭きタオル</p>	<p>○全米ヨガアライアンスRYT200 ○IHTA認定ヨガインストラクター1級 ○IHTA認定ヨガインストラクター2級 ○IHTA認定シニアヨガインストラクター</p> <p>人生100年時代、心身共に健康作りをして、楽しく日常生活を過ごしていただきたいと思えます。</p>
77	健康・スポーツ	吉澤 純子	プチ不調を改善するための季節のセルフケア	<p>・まず、体質チェックをして、自分の身体の声に耳を傾けてもらう</p> <p>・食材の効能を伝え、自分の体質に合う食材の選び方の説明</p> <p>・不調の原因に関連する、ツボ刺激のマッサージをする</p> <p>・体全体のバランスの改善を目指す、セルフケアのワンポイントアドバイス</p> <p>・季節の変化や気温の寒暖差に順応できるような身体づくりのための食養生やアロマの活用法についての説明</p>	<p>・製薬会社、大学病院医局事務に勤務した</p> <p>・国際中医薬膳管理士、薬膳アカデミアに所属</p> <p>・室礼三千認定講師</p> <p>・漢∞蘭アロマセラピー・コンシェルジュ</p> <p>・全国療術研究財団 認定療術師</p> <p>・麻生区食生活改善推進員連絡協議会に所属</p>

78	健康・スポーツ	黒岩 潤	私が悪習慣(酒、タバコ)から解放された方法	<p>①依存症は意思の力では絶対やめられません(じゃあ何が必要か！教えます)</p> <p>②現状把握(本当にやめたいですか？ここに向き合うのが最難関)</p> <p>③心の中の本心を炙り出す。(自問、内省すると本心が・・・)</p> <p>④実は国が税金を取るためのツールだった！？</p> <p>酒のちょっとした歴史(気分転換)</p> <p>⑤『禁煙する！』と言ってはいけない理由(ある言葉に置き換えるだけで成功率爆上がり)</p> <p>*これらは実体験と様々な本を読み編み出した独自の方法です。</p>	16年間続いたアルコール問題に終止符を打った方法を皆さんにお伝えします。
79	健康・スポーツ	今川 貞治	楽しく笑って元気になる 「健康アップセミナー」	姿勢改善、転倒予防、筋力・基礎体力アップ、認知機能の維持・向上など、元気に過ごすための効果的なカラダづくり体操	<p>介護予防運動指導員、ヘルパー2級、福祉用具相談員、脳トレ普及員、回想法トレーナーなど</p> <p>川崎市の介護施設長を経て、2020年健康福祉増進事業の法人を専門職(看護師、健康運動指導士)と設立。現在、市内など8か所で「健康アップ体操教室」「介護予防セミナー」「町内会出張体操」などを開催し、年間3000名以上(2022年度)が参加。「もっともっと介護予防を地域に広げる活動」を展開中</p>
80	健康・スポーツ	長野 洋	ロコモ予防体操:真向法体操 +筋トレ	<p>ロコモとは運動器(骨・関節・軟骨・筋肉など)の障害により、移動する機能が低下した状態を示す「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略語。要介護・寝たきりの原因となるロコモを回避するために、ロコモ予防体操をやりませんか。</p> <p>①ロコモの原因と予防の理論学習、ロコモ度体力測定</p> <p>②股関節整備ストレッチ(真向法体操)</p> <p>③やさしい足腰筋トレ(筋力体操と体幹トレーニング)</p>	<p>整形外科医からロコモ予防の重要性を知る。</p> <p>真向法歴18年。真向法指導歴12年。ロコモ体操指導歴9年。健康運動指導士・公益社団法人真向法協会認定インストラクター(教士)。</p> <p>現在、町田市(4教室)、大和市、新百合ヶ丘などでロコモ体操を指導中。</p> <p>外資系製薬会社の元役員という異色の人材です。</p>

81	美術・工芸	伊豆 里美	トールペイントで 日々の暮らしに彩りを	トールペイントとは、ヨーロッパ発祥の伝統的技法のペインティング。アメリカをはじめ世界各地に伝わって、それぞれの地域の生活に根ざした民芸工芸品へと発展したものです。そんな魅力ある作品を現代の日本の家に合わせてアレンジしました。ひと筆ひと筆、楽しく描いて完成させていくワクワク感を少しでもお伝えできたらうれしいです。	1993年にアメリカにてトールペイントに出会い、ニュージャージーのトールハウスにて技術を学ぶ。帰国後は、現地アーティストの作品の紹介に加え、独自の世界観のあるオリジナル作品を雑誌などに発表している。トールサークル「Country Mile」を主宰。教室運営やワークショップ活動を展開。
82	美術・工芸	亀田正子	描いて彫って スタンプ印を作りましょう！	身近なものを消しゴムに転写して彫り、スタンプ印を作ります。それを葉書、年賀状、クリスマスカード、絵手紙などに押して楽しむことができます。	40年間描いて彫って！！ 現在、多摩市民塾（府中）、稲城市内公民館、東京京橋、青山にて、水彩画、絵手紙、遊印として彫ることを指導しています。年1回、自宅にて「庭に下した水彩画展」開催、15回になる。著書：自費出版「亀の子庵」文芸社出版「亀ちゃん日記」
83	美術・工芸	弓狩直子	スウェーデン語で巡る スウェーデン工芸紀行	現地を知る講師ならではの各地の工芸にまつわる話、そして最も伝統を残していると言われる魅力に満ちたダーラナ地方の民族衣装についてもスポットを当てます。スウェーデン語は地名や技法の名称で、お話は日本語、現地で収集した品々をご覧いただきながら旅するひとときは是非ご参加ください。男子大歓迎です!!!どなた様もお気軽にどうぞ!!!	スウェーデン、デンマーク、英国、チェコにて伝統工芸の技法を学ぶ。糸と布を使い、既成概念にとらわれない独自の表現を追求している。 北欧の手仕事研究会Litet Bar、造形クラス飛天舎 代表。
84	美術・工芸	永田みどり	オリジナル・デコパージュ	ハートのプラークにペーパーナブキンを貼り、もう一枚をハサミでカットし、粘土を入れて立体感を出した<壁掛け>を作ります。 初めての方にも簡単に出来るデコパージュの技法です。	オリジナルデコパージュ ル・グラン主宰／U.S.A NGD東京代表 1966年、女子美術短期大学卒。1983年、アシスタントを経て講師資格取得。1987年、アトリエ・ル・グランとして独立。2004年、カーゼル・ドゥ・ルーブル「美の開放展」フランスルーブル美術館内出品 プレミア賞受賞。「オリジナルデコパージュ」テクニク36など出版。銀座清月堂画廊などにて作品展も開催



85	美術・工芸	近藤 浩二	楽しい水彩スケッチ	まず大人のぬり絵を体験 水彩画に触れて頂き、水彩画の楽しさ、奥深さ、面白さを 存分に味わってください。	秦野市在住 自己流ですが十数年水彩画を描いてきまし た。 5年ほどは柿生の横浜銀行で年2回ロビー 展を実施しています。 兵庫県日本遺跡生野銀山ミュージアムセン ターで個展を開催。
86	美術・工芸	太田 行英	ウッドバーニング体験講座	ウッドバーニングとは電気ペンを用いて絵や文字を描くも のです。講座ではキーホルダーを制作します。貴方だけの デザインのキーホルダーを作ってみませんか。	麻生区多摩美在住 日本ウッドバーニング協会理事 認定講師
87	美術・工芸	亀田 まさこ	ハガキサイズからの水彩画	道端に咲いている雑草など、感動したものを持ちより、透 明水彩、顔彩、色鉛筆など手持ちのものを持ちより描いて もらいます。また、はがきサイズから少しづつスケッチブッ クにも描けたらいいです。また、遊印、落款作りも行いま す。	50年近く、絵手紙、水彩切手また物づくりを 稲城市ほか、都心にて教え続ける。年に一 度水彩画展行っている、20年間水彩画家の 永山裕子先生に指導を受ける。
88	演芸	中原岩夫	しんゆりのいろいろ舞踊	踊りたいという願望だけで特別な才能なんて要りません。 硬くなった身体をほぐして、新しい自分を発見してみましょ う。普段着のあなたの中の身体力を探り、協働作業を通し て、ひとつ、この日限りの身体表現を完成させてみましょ う！	1948年生まれ元神奈川県立高校国語教 員、学生の頃より、洋舞、舞踏、アジア舞 踊、上方舞など様々な踊りの稽古場にチヨ コチョコ通う。 2014年しんゆりインド舞踊研究会設立、この 年3月と6月の2回、「あさお市民交流館やま ゆり」にてインド舞踊の創作発表 2015年6月、「やまゆり」にてソロ創作舞踊発 表 2016年「しんゆりのいろいろ舞踊研究会」に 名称変更 2014年・15・16年と連続して「やまゆり楽芸 会」に出演

89	音楽	鈴木 穂波	みんなで一緒に 「らくらくピアノ♥」	指を動かし声を出して、うたって、だれでも楽しくピアノを弾くことができます。紙鍵盤を使って、みんなで気軽にベートーヴェンを弾いてみましょう！！	国立音楽大学器楽学科ピアノ専攻卒業後、音楽系専門学校講師を経て、現在、「3歳から100歳まで」をモットーに、音楽教室を主宰しております。「全日本らくらくピアノ協会」指導認定講師として、「気軽・喜び・集い」を音楽のテーマにして、中高年の方々と音楽を分かち合いたいと思い、活動しています。
90	音楽	西田 清明	ウクレレを始めよう！	ハワイの楽器として知られている弦楽器ウクレレのご紹介：(1)歴史(2)構造(3)ウクレレのイベント(4)実演奏デモ(5)選び方、始め方(チューニング、持ち方、弾き方、楽譜)(6)簡単な曲を自分で弾いてみる	日本ウクレレ協会(通称NUA)理事 ビートルズ全曲をウクレレで演奏できるように編曲するのが夢。ソロ、ハワイアンバンド、おやじバンド(NO ONE CHAT)で活動中
91	音楽	谷 リエ子	聴いてふれる シャンソンの世界	聴いて学ぶ、楽しむ、シャンソン史。 ①シャンソンとは何か ②創世記 ③ベルエポック ④シャンソン到来、現在を解説。 ①～④時代ごとのモデルとなる象徴的な原曲を交えて聴く、或いは歌う。 他ジャンルとの大いなる相違を解説。日本人との感性。	鹿児島県出身、八王子市南大沢在住。 H26.3八王子市民自由講座「はじめてふれるシャンソンの世界」 H29.3東大和市民会館「シャンソンワークショップ」等々。 麻生芸術のまちコンサート登録員。日仏シャンソン協会会員
92	音楽	西村 勝行	ミュージカルって何だ	①ミュージカルとオペラと音楽劇の違いについて。②ミュージカルの音楽の特徴③ミュージカルはどのようにして生まれてきたのか。④ミュージカルの創りかた。⑤心に残る名曲の数々と作曲家、作詞家、振付師について。⑥現在も続いているトニー賞について。などをテーマにお話ししたいと思います。誰もが知っているミュージカルの名曲もピアノの伴奏で皆様とご一緒に歌ってみたいです。	昭和音楽大学短期大学部、東京芸術大学音楽学部声楽科卒業。20年以上にわたり、渡辺プロ東京音楽学院・TBS緑山スタジオ緑山塾・日本TV音楽院などで講師を務めた。以後、現在まで様々な舞台、映画、放送などの音楽制作にかかわっている。現在、昭和音楽大学講師・日本作曲家協会会員・日本音楽著作権協会信託会員・あさおポップスコーラス主宰。

93	音楽	高橋 香衣	楽しい歌舞伎の音楽 (三味線や太鼓)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大太鼓の演奏方法(情景描写、儀式音楽)</li> <li>・鼓の説明と演奏(組み立て方、打ち方)</li> <li>・締太鼓の説明と演奏(組み立て方、打ち方)</li> <li>・三味線の説明と演奏</li> <li>・長唄の曲を説明しながら演奏(時間があれば)</li> </ul>	<p>幼少よりピアノ、バイオリンを習う。日本大学芸術学部音楽学科作曲コース卒。NHK邦楽技能者育成会中退。世田谷区芸術アワード”飛翔”音楽部門受賞。歌舞伎囃子を堅田喜三久師(人間国宝)、長唄三味線を杵屋五三吉師ほかに師事。邦楽囃子方として、古典芸能演奏会・日本舞踊の会に出演。演劇・話芸・ダンス・無声映画公演などの各種劇音楽を作詞・作曲し、生で演奏。独自の音楽世界を構築している。</p>
94	音楽	井上 昭史	眠っているフルートで 長息き(?)	<p>ピアノ・ギターにはかきませんが、フルートの潜在人口はかなりの数にのぼるのではないのでしょうか？何らかの理由で押し入れ等に眠っている楽器も多いかと思います。この機会に思い切ってそれを復活させてみませんか？さらに、大勢で合奏すれば交流も生まれます。目標は麻生市民館で発表の場を持つことです！楽器の演奏が認知症予防になることは実証済みです。フルートは指だけでなく、息も使いますから長息き＝長生き！ということにもなります。</p>	<p>慶応義塾大学文学部卒。フルートを吉田雅夫、高橋利夫、湯川和雄の諸氏に師事。Suzuki Methodフルート科講師を務めた後、1979年から1984年にかけてアメリカ、スイス、英国にて学ぶ。帰国後「トレバー・ワイフルート教本」(音楽之友社、旧版)を邦訳。1992年より井上真美とのデュオを開始。1998年NHK「街道をゆく」の音楽担当。2003年NHK大阪「金曜コンサート」出演</p>
95	音楽	佐藤 晴夫	童謡・唱歌・流行歌の 背後にあるもの	<p>童謡あり、唱歌あり、歌謡曲あり、演奏あり。 それぞれのジャンルの中で、後世に残したい歌は何だろう。私達大人が、先ずそれぞれの歌に、いかに感動するか。</p>	<p>日本歌謡芸術研究所認定師範 同左歌唱審査法科修了。ビクター歌謡音楽研究会認定講師。全日本音楽教室指導者連合会童謡唱歌師範。現在、里の春歌謡教室で演歌の指導、川崎市の高齢者施設でコーラスを指導。そのほか数か所で歌、マジック、紙芝居、保育園で読み聞かせ。 リプリント川崎会員</p>

96	音楽	谷 リエ子	聴いてふれる シャンソン史 講演とミニコンサート	<p>1部:①シャンドンとは何か ②創世期 ③ベルエポック ④ シャンソン到来、現在と解説 ①～④の時代ごとのモデル となる象徴的な原曲を交えて歌い語る。シャンソンのエス プリを解説。 2部:ミニコンサート 約50分。 バラエティーに富む選曲。楽しみを取り入れた2部構成。</p>	<p>鹿児島県出身。八王子市在住。 H26・11/八王子市民自主講座「はじめてふ れるシャンソンの世界」稀有な構成、好評。 ほかにて今回で5回に。麻生芸術のまち・日 仏シャンソン協会・日本訳詞協会会員。”リ エ子ワールド”弾む！元気です！と賛辞。詳 細はフェイスブックなどをご覧ください。</p>
97	音楽	近藤 みゆき	「ドレミファソラシド」をおぼえて「ピ アノ」でたのしみましょう♪	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五線譜を使ってト音記号が書けたり、音符が書けるよう になる。</li> <li>・ピアノで「ドレミファソラシド」が弾けるようになる。</li> <li>・保護者の方へのアドバイスもあります。</li> </ul>	<p>東京音楽大学(ピアノ専攻)卒業 エンターテインメント業界で学んだ経験を生か して多面的な角度から音楽を楽しめる教育 を目的として「アカデミアみゆきピアノ教室 新百合ヶ丘」設立</p>