

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
1	教養・教育	一木 秀樹	中高年のための Instagram活用講座	スマホ・iPhoneだけで楽しく実践する方法を教えます。 1) Instagramを初めて利用する人に利用方法 2) Instagramを既に利用している人に重要ポイント 3) フォロワー、「いいね」を増やす方法 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 5) 講師のグルメ系Instagramで事例説明	カラアゲニスト、プログラマー、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』	2021
2	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。	2021
3	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。	2021
4	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28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。	2021

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
5	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</p> <p>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>	2021
6	教養・教育	田中 俊行	数学の〈過去、現在、未来〉 ――特に日本人の貢献について――	<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. ファ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            (https://www.facebook.com/mathphyspub)</p>	2021
7	教養・教育	村田 きょうこ	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>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、終活に興味があっても、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>	2021
8	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>	2021

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
9	教養・教育	矢野 朗	消費者力アップで トラブルを防ごう！	「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！	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	2021
10	教養・教育	佐藤 好子	音声訳入門 はじめの一步	* 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	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	2022
11	教養・教育	佐藤 隆	江戸楽のススメ！	講座ー1「江戸の政治・暮らし・文化」 まずは日本橋地下鉄「三越前駅」プロムナードにある絵巻「照 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	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	2022
12	教養・教育	新井厚至	家族の幸せと資産を守る・・・相続 対策3つのポイント	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)	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	2022
13	教養・教育	末永 久治	将棋入門	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。	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	2022

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
14	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	2022
15	教養・教育	劉(リウ)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。	2022
16	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います。	2022
17	教養・教育	増井康高	お葬式ってなぜやるの？	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。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。	・20年で2000件の葬儀のお手伝い ・WEBコミュニティ「デジタル終活」管理人(登録者1800人) ・地元の葬儀会館百合ヶ丘家族葬ホール設立 ・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 ・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 ・特にデジタル分野での終活が得意	2022
18	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！	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。 日本人には気が付かないイタリア料理のNG イタリアでは料理は地元自慢、郷土愛の証 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!! お家で簡単に作れる本格イタリアンレシピ	イタリア、リグーリア地方で料理修行(2001~2003年) 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	2022

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
19	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	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。 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。 日本人が源氏物語をどれほど大切にし、研究してきたかを述べます。 世界文学の中での重要性を考えます。	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。	2023
20	教養・教育	田辺 佐保子	ウチ、断捨離しました！？	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。	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！	2023
21	教養・教育	森泉 誠	雑学 旧江戸城本丸跡	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、知らないと思いがちなスポットも含めてあたく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。	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。	2023
22	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】	「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伸ばしましょう。「最新の栄養学」や「人体のしくみ」を知ることで、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。	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&講座、アドバイスなどをしています。	2023
23	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～	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。	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	2023



NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
24	教養・教育	葉倉 峰雄	自分の「好き」「想い」で 周りとおなた自身をハッピーにする 10のヒント	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)	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、麻生区区程在住。 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。	2023
25	教養・教育	金嶋 典子	植物の自然な香りのある暮らし	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。	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 認定アロマテ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	2023
26	教養・教育	谷 和信	必ず首都直下・ 南海トラフ巨大地震 ～どうなる・どう備える～	I 地震列島日本 II 減災対策の要 防災・危機管理行政は専ら事後対策。避難、救助も命あつてのステップ。先ず生存対策。些少な対策で叶う自立・自衛ガイド	三重県鳥羽市出身・八王子在住 ・防災危機管理アドバイザー ・日本地震学会/日本火山学会 ・「震災から命を守る会」代表(3代目) 閉会后、個人として名称を継承 ・「無事総研」代表 ホームページ準備中	2024
27	教養・教育	澤田 英夫	地震はなぜ起こるの？	地震のメカニズム プレートテクトニクス 大規模地震は日本が最大 大規模地震予知の現況 南海トラフ地震ほか 代表的な地震災害例 家屋倒壊・液状化現象・側方流動・津波・火災 生き延びるための最低限の方策	1973年より石油精製会社のプラント建設工務部に勤務。大型タンク(直径80～90m)、精製設備タワー・架台高さ50m等の計画、設計、施行管理に従事。万一の大地震・落雷・火災・暴風雨・テロに対して配慮。特に地震による液状化対策に対する経済的な砂杭打設工法等の地盤改良の検討などを実施。	2024
28	教養・教育	小林 基男	江戸時代の王禅寺村を語るための 序章 ～近世の農村社会の変遷～	戦国末期、当時の革命児織田信長が、ほぼ天下を統一し、武士を所領から切り離して、城下町に居住させるようになったことから、足軽として戦場に駆り出されていた農民たちは、戦いの場から解放され、農作業三昧の平和の時代が到来します。庶民にとって暮らしは厳しくても、こんなに有り難い時代は平安時代以来のことでした。そんな江戸時代の変遷を語ります。	1961年より、立教大学、同大学院にてフランス史を専攻 1970年より教員生活に入り、2019年桐蔭横浜大学を最後に教鞭を置く。 2000年4月～2024年4月王禅寺町会広報部長 2013年～柿生郷土資料館専門委員 2022年～王禅寺中央中学校校区地域教育会議コーディネーター	2024

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
29	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	2021
30	健康・スポーツ	五味 麻利子	貴方もフラガール！！	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。	2012年 KUULEI LLIiha 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 Ohai AIII 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	2021
31	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～	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います。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。	(株)Eフィットウィル代表 管理栄養士 健康運動指導士	2022
32	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	”気の活用法”は、武道の合気道から”投げ技”を取り除いて、『心身を一につに統一すること』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。	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丸会道場で、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	2022
33	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	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) 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) 3. 踊る衣装(野良着)や小道具の紹介 4. 模範演技	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、各講座を開設、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	2022

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
34	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	”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い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。	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。	2022
35	健康・スポーツ	菅野 直子	体と心に、やさしいヨガ	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。 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	○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 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っています。	2022
36	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	・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 ・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 ・不調の原因に関連する、ツボ刺激のマッサージをする ・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 ・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	・製薬会社、大学病院医局事務に勤務した ・国際中医薬膳管理士、薬膳アカデミアに所属 ・室礼三千認定講師 ・漢∞蘭アロマセラピー・コンシェルジュ ・全国療術研究財団 認定療術師 ・麻生区食生活改善推進員連絡協議会に所属	2022
37	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	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) 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) ③心の中の本心を炙り出す。(自問、内省すると本心が・・・) ④実は国が税金を取るためのツールだった！？ 酒のちょっとした歴史(気分転換) 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) *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。	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。	2022



NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
38	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	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 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	2023
39	健康・スポーツ	長野 洋	ロコモ予防体操:真向法体操 +筋トレ	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。 ①ロコモの原因と予防の理論学習、ロコモ度体力測定 ②股関節整備ストレッチ(真向法体操) ③やさしい足腰筋トレ(筋力体操と体幹トレーニング)	整形外科医からロコモ予防の重要性を知る。 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)。 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。 外資系製薬会社の元役員という異色の人材です。	2023
40	健康・スポーツ	田代 恵理子	太極拳	太極拳の基本動作は、老若男女無理のない円運動で、足腰をきたえます。気功も交えて呼吸法、精神の安定、集中力をつけながら、一連の動作をマスターできるように指導させていただきます。	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、気功大会にて 32式・42式剣 一位	2024
41	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。年に一度水彩画展を行っている、20年間水彩画家の永山裕子先生に指導を受ける。	2022
42	美術・工芸	溜口 恵子	はじめての手まり ～基礎から学べる初心者向け 講座	体験ストラップ作り 手まり球にデザインとなるかがりをしていきます。次に、鈴付きストラップをまりに取り付けて仕上がりです。 興味のある方は次のステップとして、各種のかがり方、球をどう分けるかの方法、(均等割りから組み合わせまで)色の選択など習得して、自分だけのオリジナルな手まりを作っていきます。	ユザワヤ芸術学院手まり指導員養成講座終了 カルチャー教室での手まり講座講師経験あり	2024

NO	ジャンル	名前	具体的分野	内容	プロフィール	備考
43	美術・工芸	角田 由紀恵	モルタルで作る ガーデンピックとリメイク鉢	モルタル造形とは、土台になるもの(缶、ビン、断熱材など)にモルタルを塗り好きな形に造形後着色してガーデン雑貨等を作ります。この講座では、セメントと水を混ぜてモルタルを作る工程を見学後、土台にモルタルを塗る体験をしていただき、リメイク鉢にご自分の好きな色で着色していただきます。出来上がった鉢は各自お持ち帰りいただけます。	原嶋早苗先生の教室に通い、モルタルデコマイスター認定講師のディプロマを取得。 麻生区の自宅および多摩市のJEUIGIAカルチャーセンターにて、モルタルデコ教室「アトリエブルーベルウッド」を主宰。	2024
44	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	1部:①シャンソンとは何か 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。	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！元気である！と賛辞。詳細はフェイスブックなどでご覧ください。	2022
45	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♪	・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。 ・ピアノで「ドレミファソラシド」が弾けるようになる。 ・保護者の方へのアドバイスもあります。	東京音楽大学(ピアノ専攻)卒業 エンターテイ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	2022
46	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～	1部 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、又は歌う。 他のジャンルと大いなる相違を解説。 Ⅱ部 沁みる！元気出る！と好評。現役歌手によるミニコンサート	鹿児島県出身・八王子市在住 H26・11八王子市民自主講座他、麻生区区民講師 講座は再度の講演。稀有な構成、好評。今回で通算6回。麻生芸術のまち・日仏シャンソン協会・日本ハーモニカ芸術協会・日本訳詞家協会など会員 詳細はユウチューブ、フェイスブック等をご覧ください。 京王沿線にて初心者を対象に「けいおうシャンソンクラブ」開催	2024
47	音楽	近藤 みゆき	「音名」「音符」「休符」「リズム」「ピアノ」に触れて楽しみましょう♪	・ト音記号とヘ音記号で音名を学ぶ ・紙鍵盤を使って「ドレミファソラシド」を練習し、ピアノでも弾いてみる ・「音符」「休符」について学び、「リズム打ち」をやってみる	東京音楽大学(ピアノ専攻)卒業 エンターテイメント業界で学んだ経験を生かし、さまざまな角度から音楽を楽しめる教育を目的とする「アカデミアみゆきピアノ教室 新百合ヶ丘」を設立	2024