

乗松 慎二

福祉レクダンス

性別 男性	年代 60代	住所 栗東市小平井四丁目			
指導内容	座って踊れる デイサービスでも活用できる 福祉レクダンスです。 なじみのある音楽 「青い山脈」、「琵琶湖周航の歌」、「一人の手」などの音楽を使います。 腕・膝の曲げ伸ばし、指の曲げ伸ばし、体をひねりを入れながらリズムに合わせながら踊ります。 手・足・腕の動きが異なった動きでリズムに合わせることから、脳トレ運動になります。 輪になってみなさんのお顔をみながら行えるのが特徴で、全員の身体動作を見ながらできます。 すべて椅子や車椅子に座って行いますのでとても安全です。 1回：1時間30分程度				
活動実績	2015年 5月 橋岡会館「おいでやすサロン」にて 2017、2021年 大路まちづくりセンター かがやき学級 2019年11月 常盤まちづくりセンター やすらぎ学級 各地域サロン、やすらぎ学級、かがやき学級などで 親しみのある曲で笑顔で踊れるダンスを指導				
PR	なじみの曲も多く有り歌いながら体を動かす足しふみ、手たたきなどを通じてリズム感が養われます 音楽と体が一体感を感じる喜びと、ダンスを踊りきるという達成感を感じてみませんか				
資格 肩書 等	(公社)日本フォークダンス連盟公認指導者 ・ (公財)日本レクリエーション協会公認指導者 滋賀県福祉レクリエーションネットワーク「この指・止まれ」スタッフ (一財)健康・生きがい開発財団 認定 健康生きがいづくりアドバイザー				
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください	メール 生涯学習課までお問い合わせください			
HP		SNS			
謝礼	材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
不要	不要	不要	社会人、高齢者 小・中・高校生	40名程度	月、火、水、木曜(午前・午後) 日曜、祝日(午前・午後)



やまぐち かつし 姿勢専門整体院スタジオラクト 山口 克志				姿勢指導	
性別 男性	年代 40代	住所 青地町			
指導内容	正しい基本の姿勢や体の使い方、頭痛・肩こりなどの痛みの原因と改善方法をお伝えします。 子どもから大人まで、講座依頼者のニーズに応じた講座内容にしています。子どもや保護者対象の場合は ・猫背が与える脳の発育への影響 ・スマホやゲームによる体への影響、正しいスマホ姿勢 ・姿勢チェック体験や体の悩みなんでも質問タイム などをお伝えしています。				
活動実績	<p>整体歴 22年、これまで 4000名以上のお客様の痛みと向き合い、5万回以上の施術をしてきました。その中で、子どもの頭痛や肩こりなどの痛みの原因が姿勢や間違った体の使い方であることに気づき、姿勢の基本や正しい体の使い方指導を行っています。2020年は草津市内の小学校で初となるオンラインでの親子姿勢講座を行いました。</p> <p>《活動実績》</p> <p>滋賀県内 11校の小学校で姿勢講座 湖南ロータリークラブ、草津ライオンズクラブ、琵琶湖グランドホテル等で活動</p>				
PR	<p>痛みの原因は、体を正しく使い姿勢を整えることで改善します！</p> <p>頭痛、肩こり、腰痛などの痛みを訴える方や子ども達は、体の使い方を教えてもらっていないので理解していないだけなんです。体を正しく使うことで痛みは改善します。</p> <p>運動能力や集中力も姿勢が大きく関係します。内容や詳細について、ご検討段階でのお問合わせでも結構です。お気軽にご連絡をお待ちしております。</p>				
資格 肩書 等	<p>スポーツトレーナー、ヨガインストラクター、心屋心理カウンセリング、 中国整体、西本式整体、カイロプラクティック、さとう式リンパケア 一般社団法人ポスチャーポジション協会 代表理事</p>				
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください	メール	生涯学習課までお問い合わせください		
HP	https://gucchi.me	SNS	[Instagram]「山口克志」で検索		
謝礼	材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
要相談 (20,000円～)	不要	実費	小・中・高校生 高齢者、社会人	不問	相談



川並 進				ストレッチ	
性別	男性	年代	40代	住所	犬上郡甲良町
指導内容	滋賀県内の小中学生でバレーボールを通じて青少年の育成事業に取り組んでいます。 地元の小・中学校バレー部指導。 ストレッチを使って、10代~80代の方に体の健康づくりのお手伝いをしています。 腰痛、肩こり、姿勢改善等の身体に関する指導。				
活動実績	1999~ ママさんバレー指導(彦根・東近江市内) 最高実績 近畿大会優勝 2014. 3 甲良バレーボールスポーツ少年団立上げ 2019. 3 市民向けにストレッチ教室開催 2019. 3 びわこ放送「きらりん滋賀」出演 2019.11 草津市ゆうゆうびと講座開講(山田まちづくりセンター)				
PR	一緒に介護が必要にならない身体づくりをしましょう! 【ひざ痛改善と予防策】年のせいにしていませんか?ひざが痛む原因を知る				
資格肩書等	公益財団法人 日本スポーツ協会公認バレーボールコーチ 公益財団法人 日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツリーダー 甲良バレーボールスポーツ少年団代表・監督(甲良町スポーツ少年団本部長) 株式会社ライフロングスポーツしが 代表取締役				
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください		メール	生涯学習課までお問い合わせください	
HP	https:stretch-shiga.undo.jp		SNS		
謝礼	材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
不要	不要	不要	高齢者、社会人	10名程度まで	月・金



わくわく健康マーじゃん(石本 恵津子)				健康マーじゃん	
性別	年代	住所 野路町			
指導内容	「賭けない、飲まない、吸わない」をモットーとする「健康まーじゃん」を通して「生きがい」と「友」と「脳の健康」づくりをお手伝い 国際公式ルールも指導可				
活動実績	毎年 ねりんピック滋賀予選会開催、チャリティー大会開催 2019年 ゆうゆうびと講座開講 2022年 くさねっこDAYに参加。草津川跡地公園 de 愛ひろばで屋外健康マーじゃん体験				
PR	教室の生徒さんがデイケアセンターへボランティアに行かれたり教室・同好会をしたり広がってきています。指先と頭を使い、脳トレに最高です。				
資格肩書等	講師は全国麻雀段位審査会認定麻雀アドバイザーと日本健康麻将協会認定レッスンプロ 国際公式ルール「2015年第4回世界選手権大会(韓国)」メンバー石本彰個人4位				
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください		メール	生涯学習課までお問い合わせください	
HP			SNS	[Instagram] mahjan932	
謝礼	材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
相談	資料代		中・高・一般		相談



待コミュニケーション（待 文麻呂）					認知症支援	
性別	男性	年代	70代	住所	野村二丁目	
指導内容	認知症・・・包括支援センター 滋賀県専属講師 お笑いを中心とした内容です					
活動実績	南山田夏まつり 老上学区敬老会 追分菖蒲の郷夏まつり 矢倉ニチイケアセンター夏祭り 岡本町敬老会 矢倉サロン ロクハ荘、なごみの郷 社会福祉協議会 出演団体					
PR	お笑いが大好きなグループです。皆さんの笑顔を見たく思います。					
資格肩書等	パワフル交流市民の日開催 実行委員長 草津宿場まつり 実行委員					
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください			メール	生涯学習課までお問い合わせください	
HP				SNS		
謝礼		材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
5,000円程度		実費	実費	高齢者、社会人 中・高校生	不問	相談

松井 香澄					フラワーアレンジメント	
性別	女性	年代		住所	南笠東二丁目	
指導内容	フラワーアレンジ・プリザーブドフラワー・アーティフィシャルフラワー・ドライフラワー 花材として、生花・プリザーブド・アーティフィシャルフラワー・ドライフラワー等を使ったアレンジメントが可能					
活動実績	山田まちづくりセンター、アレンジサークル・アイリスにて活動中 大路まちづくりセンターにてお正月アレンジ 学校・幼稚園・保育園などでの指導 県立障害者福祉センター・常盤協議会・南笠町内会・障害者サロン・自習教室キラリエでお花を楽しむ会					
PR	アーティフィシャルフラワーとは、リアルに出来ているアートフラワーの事です。感性を豊かにし、コミュニケーションをとりながら、楽しく花と共にリフレッシュする時間を作りましょう。					
資格肩書等	FDA所属 フラワーデコレーター協会認定校					
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください			メール	生涯学習課までお問い合わせください	
HP	www.studio-r.org			SNS	[Instagram] studio_r_flower	
謝礼		材料費	交通費	指導対象	対象人数	指導可能な曜日・時間帯
1,000円~5,000円程度		実費	不要	社会人、高齢者 小・中・高校生	不問	相談