

笑くばらフター笑いヨガクラブ あしだ まなみ (芦田 真奈美)					笑いヨガ&脳トレ	
性別	年代	住所				
指導内容	笑うだけの健康体操です。笑いは「副作用のない唯一の薬」ともいわれています。 笑うことでたくさんのいい効果が期待できます。 老化防止・免疫力アップはもちろんのこと、血圧血糖値の安定、気持ちを落ち着かせる、そしてガンに負けない身体づくりができます。笑うことは誰でも簡単にできます。年齢性別は問いません。 笑いの中に脳トレをいれることで、より一層脳の活性化をはかり、認知症予防効果もあります。 もちろん参加者の年齢層にあった笑い、ゲームを行うことができるので大丈夫です。 たくさんの人に、笑いの効果を知ってもらい、健康寿命を伸ばしていけたらと思います。					
活動実績	現在月 1 回第二火曜日(10:30~) 大馬まちづくりセンターで「笑いヨガ&脳トレ」開講					
PR	笑いは絶対に身体にも心にもいいです。たくさんの方々とそのことを実感したいです。よろしくお願いいたします。					
資格肩書等	笑いヨガ認定ティーチャー・アンバサダー 認知症予防ゲームリーダー シナプソロジーインストラクター リクリエーション介護士 2 級					
連絡先	生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール	生涯学習課までお問い合わせ下さい	
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	実費	すべて (障害者の方も OK)	不問	相談	

くさつ笑いヨガ たまき ひろみ (玉置 広実)					笑の体操 レクリエーション	
性別	年代	住所				
指導内容	笑いの呼吸で身体が元気になる体操を無理なく、ゆったりやっています。脳トレやストレッチも取り入れながら、楽しい雰囲気の中で心と身体が元気になっていくことを実感します。					
活動実績	令和元年11月~ 笑いの体操とリラクゼーション(矢倉・南笠東まちづくりセンター) 令和3年 6月~ 親子のリラクスタイム(キラリエ草津) 令和3年 9月~ 笑いの呼吸と脳トレ・レクリエーション(ヤシの木広場) 企業での出張笑いヨガ講座も実施					
PR	いつでも どこでも だれでも できます。 ハハハの笑いで元気になります。日常に気軽に取り入れてみませんか。					
資格肩書等	レクリエーション介護士2級 笑いヨガリーダー 保育士					
連絡先	生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール	生涯学習課までお問い合わせ下さい	
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	
相談	不要	不要	すべて	相談	1ヵ月前から調整可能	

やまもと けいこ 山元 敬子						ハタ・ヨーガ	
性別		年代		住所			
指導 内容	アーサナ（体操）により、体を整え、プラーナヤーマ（呼吸法）により、呼吸を整え、瞑想によって三位一体とし、心と体を整え、健全な日常を送れるようにする。						
活動 実績	週 1～2 回のヨーガ教室開催 何度か市内の中学校へ講師として行きました。						
PR	私達 現代人が、日常生活で抱えているストレスを緩和し、心身共に健康になるためにお手伝いをしたいと思います。初めての方でもゆっくり丁寧にわかりやすく指導させていただきます。						
資格 肩書 等	アブレイド・ヨーガ講師						
連絡先		生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール	生涯学習課までお問い合わせ下さい	
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
3,000 円～5,000 円程度		不要	不要	社会人、高齢者 小・中・高校生、乳幼児		10 名程度	(午前) 火、水、金曜 (午後) 月、土曜 (終日) 木曜



のりまつ しんじ 乗松 慎二						レクダンス					
性別 男性		年代 60 代		住所 栗東市小平井							
指導内容		・いつでも、どこでも、だれでもが、すぐに踊れるのが レクダンスの特徴です。 ・いろんな音楽曲に振り付けを行い、創作された動きを楽しんで踊ります。 ・ポップスから演歌・唱歌・アニメ曲まで多彩なジャンル音楽曲を使います。 1回：1時間30分程度 ・初心の方にはゆっくりとご説明させていただきます。									
活動実績		・草津市内、栗東市内の地域まちづくりセンターにて各教室・サークルを持ち定例活動実施。 ・学習ボランティア・多数の地域イベントに参画・発表出演する。 ・ゆうゆうびと講座 2007年、2010年、2018年、各地域まちセンにて開講。 ・各地域サロン、やすらぎ学級などで 親しみのある曲でダンス指導（大路まちセン、常盤まちセン） ・草津川跡地公園 de愛ひろば 市民も元気に「桜の園でみんなで歌って踊ろう」（毎年実施4回目）									
PR		・こどもたちに人気の曲でも踊れるので、学校教育へのダンス導入にも向いています。 ・誰もが楽しくすぐに踊ることができ、仲間づくり、健康づくりに最適です。 ・音楽と体が一体感に感じる喜びと、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		・日本フォークダンス連盟滋賀県支部理事、滋賀県フォークダンス連盟理事 ・（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 インストラクター／コーディネーター ・（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下さい			メール		生涯学習課までお問い合わせ下さい				
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）	



のりまつ みちこ 乗松 芳子						レクダンス					
性別 女性		年代 60 代		住所 栗東市小平井							
指導内容		・いつでも、どこでも、だれでもが、すぐに踊れるのが レクダンスの特徴です。 ・いろいろな音楽曲に振り付けを行い、創作された動きを楽しんで踊ります。 ・ポップスから演歌・唱歌・アニメ曲まで多彩なジャンル音楽曲を使います。 ・初心の方には、ゆっくりとご説明させていただきます。 ・1回：1時間～1時間30分									
活動実績		・渋川まちづくりセンター 定例活動 毎週土曜日 9:30～12:00 ・常磐まちづくりセンター 定例活動 毎週金曜日 10:00～12:00 ・草津市内、栗東市内の地域まちづくりセンターにて定例活動実施。 ・地域内外 ダンス指導ならびに地域まつりに多数出演。									
PR		・こどもたちに人気の曲でも踊れるので、学校教育へのダンス導入にも向いています。 ・誰もが楽しくすぐに踊ることができ、仲間づくり、健康づくりに最適です。 ・音楽と体が一体感に感じる喜びと、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									
連絡先		生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール		生涯学習課までお問い合わせ下さい				
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)	



のりまつ しんじ 乗松 慎二					フォークダンス	
性別 男性		年代 60 代	住所 栗東市小平井			
指導内容	・世界の民族音楽などに合わせて、マイム・マイムなどの体全体を使って踊るダンスです。 ・一人でも踊れるものから、カップル、複数人数で踊るセットダンスがあります。 ・初心の方にはゆっくりとご説明させていただきます。1回：1時間30分程度					
活動実績	・草津市内、栗東市内の地域まちづくりセンターにて各教室・サークルを持ち定例活動実施。 ・学習ボランティア・多数の地域イベントに参画・発表出演する。 ・ゆうゆうびと講座 2007年、2010年、2018年、各地域まちセンにて開講。 ・各地域サロン、やすらぎ学級などで 親しみのある曲でダンス指導（大路まちセン、常盤まちセン） ・草津川跡地公園 de愛ひろば 市民も元気に「桜の園でみんなで歌って踊ろう」（毎年実施3回）					
PR	・体を動かす部位が音楽の流れと異なり脳の活性化で 脳トレ運動できます。 ・誰もが楽しくすぐに踊ることができ、仲間づくり、健康づくりに最適です。 ・音楽と体が一体感に感じる喜びと、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	・日本フォークダンス連盟滋賀県支部理事、滋賀県フォークダンス連盟理事 ・（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 インストラクター／コーディネーター ・（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下さい		メール	生涯学習課までお問い合わせ下さい	
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）



のりまつ みちこ 乗松 芳子					フォークダンス	
性別 女性		年代 60 代		住所 栗東市小平井		
指導内容		・世界の民族音楽などに合わせて、体全体を使って踊るダンスです。 ・一人でも踊れ、カップル、複数人数で踊るセットダンスがあります。 ・参加者の集まり状態を見ながら、音楽、ダンスの選曲を行います。 ・初心の人には、初心者向け用のもので楽しんで、しっかりと動ける人には中級レベルを提供します。 ・1回：1時間～1時間30分				
活動実績		・2016年9月 ゆうゆうびと講座 老上西まちづくりセンターにて開講 ・地域内外多数イベント他、地域まつりに出演。 ・渋川まちづくりセンター 定例活動 毎週土曜日 9:30～12:00				
PR		(公社)日本フォークダンス連盟公認指導者				
資格 肩書 等		・体を動かす部位が音楽の流れと異なり脳の活性化で 脳トレ運動できます。 ・誰もが楽しくすぐに踊ることができ、仲間づくり、健康づくりに最適です。 ・音楽と体が一体感に感じる喜びと、ダンスを踊りきるという達成感を感じてみませんか。				
連絡先		生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール	生涯学習課までお問い合わせ下さい
HP					SNS	
謝 礼		材料費	交通費	指導対象		対象人数
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)



な かい ま ゆ み 中井 眞由美						フォークダンス		
性別 女性		年代 60 代		住所 平井				
指導内容		世界の民族音楽などに合わせて、体全体を使って踊るダンスです。一人でも踊れ、カップル、複数人数で踊るセットダンスもあります。参加者の集まり状態を見ながら、音楽、ダンスの選曲を行います。初めての方には初心者向けのダンスを、しっかりと動ける方には中級レベルのダンスを楽しんでいただきます。 1 回：1 時間 30 分から 2 時間程度						
活動実績		2019 年 9 月 山田まちづくりセンターにて「ゆうゆうびと講座」開講 受講者を中心に「スカーレット」設立、山田まちづくりセンターにて活動中 2020 年 10 月 草津アミカホールにて「ゆうゆうびと講座」開講 受講者を中心に「ビリーブ」設立、キラリエ草津にて活動中						
PR		音楽のリズムと体が一体になる達成感を一緒に感じてみませんか！						
資格 肩書 等		日本フォークダンス連盟公認指導者						
連絡先		生涯学習課までお問い合わせ下さい			メール		生涯学習課までお問い合わせ下さい	
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、乳幼児		20 名程度	相談	

