

性別 男性 年代 60代 住所 栗東市小平井

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～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し足ふみ、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 ・(公財)日本レクリエーション協会公認指導者
(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

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		基本4姿勢（立つ・歩く・座る・寝る）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。こどもから大人まで、講座依頼者のニーズに応じた講座内容にしています。 こどもや教職員対象の場合は“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”、 大人向けには、“年間経済損失 176 万円！頭痛の専門家が伝える、間違いだらけの姿勢の常識”“頭痛の専門家が伝える正しい姿勢の知識と頭痛緩和法”などをお伝えしています。				
活動実績		整体歴 22 年、現在も整体師として活動し、5 万回以上の施術実績。 痛みの原因は姿勢であることが多く、痛みに悩む多くの方に姿勢の大切さを伝えるため、頭痛・姿勢の専門家として講演を行う。 姿勢講座は滋賀県教育委員会の認定を受け、これまでに 11 校の小学校でこどもや教職員・保護者向けに基本姿勢や正しい身体の使い方指導の講座を行っています。 学校以外には、企業の従業員・顧客向けや経営者クラブなどでの講座実績がある。 著書には『頭痛は寝て治す』『シセイトリセツ』『半分だけはたらく』がある。				
PR		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！ 頭痛、肩こり、腰痛などの痛みを訴える方やこども達は、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。 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せでも結構です。お気軽にご連絡をお待ちしております。				
資格 肩書 等		カイロプラクティック、筋肉調整整体、リンパケア、スポーツトレーナー、ヨガインストラクター、中国整体、心理カウンセリング 一般社団法人ポスチャーポジション協会 代表理事				
連絡先		生涯学習課までお問い合わせください		メール		
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 大人、教職員、看護師	不問	相談



わくわく健康マージャン(石本 恵津子)					健康マージャン	
性別		年代		住所 野路町		
指導内容		全く初めての方・初心者・経験者レベル別で2時間程度の講座 「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 ねん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 2023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ジャン体験				
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「2017年第5回世界麻雀選手権(中国・西安)」団体3位 「2019年第6回世界麻雀選手権(フランス)」メンバー石本彰個人9位/228人出場				
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
相談		資料代		中・高・一般		指導可能な曜日・時間帯
						相談



はらい ゆか 原井 有加				国際セクシャリティ 教育ガイダンスを 基にした 包括的性教育		
性別 女性		年代 30代	住所			
指導 内容	・保護者、こども、保育士や子育て支援に携わる職員に向けた包括的性教育の講師・講演活動。 ・メインは0～10歳までの親子やそれを支援する教職員。 ・乳幼児期向けが得意です。1～2時間程度。					
活動 実績	2024年2月 大型児童センター 保護者向け:乳幼児期からの性教育 2024年4月 フリースクール こども向け:いのちのおはなし 2024年5月 公民館・カナリヤ保育園 教職員向け:乳幼児期からの性教育 2024年7月 図書館 親子向け:生理教室 2024年8月 守山幼稚園 教職員向け:乳幼児からの性教育 2024年11月 幼稚園 PTA 保護者向け:乳幼児期からの性教育					
PR	性教育は、生きる力を育む「生」教育！ 健康に安全に自分らしく生きる為の1つのツールとして、一緒に学び、考えてみませんか？					
資格 肩書 等	看護師・「生」教育アドバイザー 育児セラピスト、アタッチメント・ベビーマッサージインストラクター、アタッチメント・心理カウンセラー、 他資格多数あり					
連絡先	生涯学習課までお問い合わせください		メール			
HP	https://omamori-seikyoku.hp.peraichi.com/		SNS	・[Facebook] はらいゆか ・[Instagram] @yunsophila		
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		相談 ワークや資料 の必要なとき	相談	未就学児・小学生・一般 ※こども向けに開催する 場合は対象年齢は 5 歳以上	最小5人 場所によって 対応可能	主に平日（休日は要相談） 10:00～14:00



やまぞえ ゆ か 山添 由佳				予防フットケア フレイル予防			
性別 女性		年代 40代		住所 日野町			
指導 内容	外反母趾、扁平足、膝痛、股関節痛、巻き爪、魚の目、水虫、糖尿病足病変等について、様々な足のトラブルについて、原因と対策をお伝えします。お子様からご高齢の方まで、幅広いご年齢の方が対象です。足から全身を守る新常識と正しい歩き方についてお伝えします。						
活動 実績	2024年12月五箇荘コミュニティセンター「身近に潜む足トラブルへの対策について～外反母趾・膝痛・巻き爪・魚の目・たこ・水虫・糖尿病足病変～」出前講座を開催 2025年 2 月 かふか生涯学習館 「トータルフットケアスペシャリストが教える正しい歩き方講座」 2025年 4 月 東近江市川合本郷会館 「足の寿命を延ばす歩き方講座 ～膝痛、魚の目、外反母趾、巻き爪等～」						
PR	知らないうちに取り返しのつかないことになってしまった方と沢山出会ってきました。 正しいフットケアを行い、トラブルを未然に防ぎ、生涯健康に歩くことができる足作りを目指しましょう。						
資格 肩書 等	正看護師・トータルフットケアスペシャリスト・フットケア衛生管理士・B/S スパング、ネイルトリム取扱証 ヘルスネイルケア・姿勢マイスター、ネイティブウォーキング協会インストラクター 足病医学学会に参加 ・医療介護連携サロン「足の専門店いろは」を営む						
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	footcare-iroha-shiga.com			SNS	[Instagram] @footiroha		
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	すべて		制限なし	制限なし



待コミュニケーション（待 文 ^{まつ} 麻 ^{ふみ} 呂 ^{まろ} ）					認知症支援	
性別	年代	住所				
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