# 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br><br>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!<br>頭痛、肩こり、腰痛などの痛みを訴える方やこどもたちは、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。<br>運動能力や集中力も姿勢が大きく関係します。<br>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、<br>中国整体、心理カウンセリング<br>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 | 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<br>（20,000 円～） | 不要 | 実費 | 小・中・高校生<br>大人、教職員、看護師 | 不問 | 相談 |









| 望鍼灸院（野田 功樹）（のぞみしんきゅういん　の だ　こうき） | | | 脳トレ&運動 |
|---|---|---|---|
| 性別 男性 | 年代 20代 | 住所 草津市平井 | |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 「身体を動かしながら、頭も使う」をテーマに、ゲーム感覚で楽しみながら、頭と身体を動かす「認知運動」を行います。<br>ボールを使ったゲームや、音楽・リズムに合わせた動き、合図に合わせて動きを変える課題、記憶や判断を使った簡単なゲームなど、楽しみながら自然と頭と身体を使う活動を取り入れます。<br>「次はどう動く？」「どっちだったかな？」と考えたり、思ったようにできなくて笑ったり、できたことを一緒に喜んだり。運動だけではなく、参加者同士で声を掛け合いながら、楽しく取り組める時間をつくります。<br>運動が得意でなくても大丈夫です。年齢や体力、運動経験に合わせて内容や難易度を調整し、「楽しい」「できた」という体験を大切にします。<br>こどもから高齢者まで、学校や地域活動、健康づくり、介護予防など、それぞれの目的や参加者に合わせた認知運動を提供します。 |
| 活動実績 | 活動年月　場所　内容<br>2020.4～現在　京都市内高校 部活のパフォーマンスアップを目的に教室を実施。<br>2021.4～2025.3　京都府南丹市・京丹波町・亀岡市等 高齢者の方を中心に認知機能低下予防を目的に教室を実施。<br>2025.5～現在　草津市内 望鍼灸院を開院<br>2026.2～現在　草津市内 高齢者の方を中心に認知機能低下予防を目的に教室を実施。 |
| PR | 身体の専門家である鍼灸師として、身体を動かすことの楽しさや、日々の健康づくりのきっかけを、楽しく分かりやすく届けたいと考えています。<br>「身体を動かしながら、頭も使う」認知運動を通して、年齢や体力、運動経験に関係なく、誰もが「楽しい」「できた」と感じられる時間をつくります。身体に関する知識を活かし、一人ひとりに合わせて無理なく取り組める内容を工夫するとともに、参加者同士が自然に声を掛け合い、交流できる場づくりを心がけています。<br>こどもから高齢者まで、地域の皆さまが楽しみながら心身の健康を育み、毎日の生活をより元気に過ごせるきっかけを提供します。 |
| 資格肩書等 | ・鍼灸師<br>・明治国際医療大学 鍼灸学研究科 修士課程終了<br>・ライフキネティック®公認トレーナー |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | https://nozomishinkyu.jp/ | SNS | Instagram:@nozomi.shinkyu |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 8000～10000円（交通費込み） | 不要 | 不要 | 小・中・高校生、一般、高齢者、アスリート | ～30人 | 応相談（平日・休日ともに対応可能） |



| 山添（やまぞえ） 由佳（ゆか） | | | 予防フットケア<br>フレイル予防 |
|---|---|---|---|
| 性別 女性 | 年代 40代 | 住所 蒲生郡日野町 | |

| | |
|---|---|
| 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、さまざま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。<br>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。ご依頼者様のご希望により、靴の選び方、はき方、爪切りの仕方等に変更も可能。 |
| 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<br>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」<br>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」<br>彦根市訪問看護ステーション様へ巻き爪、肥厚爪への講座。<br>守山市・日野町・豊郷町・多賀町にて講座。東近江市小学校保健委員会。 |
| 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。<br>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づくりをめざしましょう。 |
| 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・ネイティブウォーキング協会インストラクター・ネイティブネイルメソッド講師・日本ホリスティックネイル研究会代表<br>日本フットケア足病医学学会に参加発表 ・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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5,000 円程度 | 不要 | 1km40 円 | すべて | 制限なし | 制限なし |










| 梅本（うめもと） 卓馬（たくま） | | | 足と靴の講座 |
|---|---|---|---|
| 性別 男性 | 年代 30 代 | 住所 蒲生郡日野町 | |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ①足のサイズの測り方・・・正しい姿勢での測り方や足の特徴を見分ける方法をお伝えします。<br>②靴のサイズの選び方・・・自分の足に合ったサイズの判断方法をお伝えします。<br>③足に良い靴の条件・・・靴を選ぶ際に見るべきポイントを細かくお伝えします。<br>④正しい靴の履き方・・・たとえ自分の足のサイズを知っていて、足に良い靴を選んでいても靴の履き方が正しくないと足の健康にはつながりません。足を守るための靴の履き方をお伝えします。 |
| 活動実績 | R5.3 月より、地元の皆様の足元からの健康を向上させるため、足と靴に関する必要な知識を共有する活動を開始。地域の保育所、こどもの支援施設、商業施設など、様々なところで啓発活動をしております。 |
| PR | こどもから大人まで、誰もが必要な靴と足に関する知識が身に付きます。 |
| 資格肩書等 | シューフィッター |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | https://r.goope.jp/miyahashi/ | SNS | [Instagram]ashiiku_president |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 22,000 円（交通費含む。相談可） | 不要 | 不要 | すべて | 何人でも | 相談 |

## 過去イベントの様子

＜古民家カフェでの足と靴のセミナー＞



＜保育所での足と靴のセミナー＞







＜お子様の支援施設でのセミナー＞



＜保育所でのお子様への足の相談会＞



| かくで ゆうき | | | 健康食育 |
|---|---|---|---|
| 性別 女性 | 年代 30 代 | 住所 草津 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 指導内容 | 食事の大切さや食べ物の選び方のコツ、楽で美味しい料理のコツ、親子の料理教室、野菜スタンプあそびなど、すべての世代の方に通ずる食育。セミナー・調理どちらでも可 | | |
| 活動実績 | 活動年月 | 場所 | 内容 |
| | 2024.8<br>2025.4<br>～2026.3 | キラリエ草津<br>コミュニティスペース tree | 小学生の親子を対象にした調理実習<br>未就園児の親子を対象にした食育サークル。<br>親子での調理や制作を実施 |
| | 2025.12<br>～現在 | イオンモール草津 こもれびひろば | 未就園児の親子を対象にした体験型食育イベント。<br>簡単な制作を実施。 |
| PR | 私たちの心も身体も食べたものからできています。すべての土台となる健康を食事から整えましょう！<br>偏食や離乳食の話もOKです。 | | |
| 資格肩書等 | ☆資格・表彰（経）歴・肩書き等<br>管理栄養士、健康食育シニアマスター、離乳食アドバイザー、幼児食アドバイザー 他 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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】@kakuyukitchen |

| 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／1時間毎<br>※調理、セミナー形式など内容については要相談 | 例）調理実習（一汁二菜）<br>10名／5,000円 程度<br>※内容については要相談 | 実費（駐車場代が必要な場合） | すべて | 5～30 人<br>調理は10組程度まで | 平日日中<br>土日祝は要相談 |



| 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　女性 | 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<br>「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、<br>「生きがい」と「友」と「脳の健康」づくりをお手伝い<br>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<br>2025 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・同好会をしたりして、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<br>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<br>「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 | 指導可能な曜日・時間帯 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円～ | 資料代 | 実費 | 中・高・一般 | 4人以上 | 第2・4火曜　10～12時<br>13～15時 |





| 待コミュニケーション（待 文麻呂） | | | 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<br>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<br>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<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10,000 円程度 | 実費 | 実費 | 高齢者、社会人<br>中・高校生 | 不問 | 相談 |

| 笑くぼラフター笑いヨガクラブ（芦田 真奈美） | | | 笑いヨガ＆脳トレ |
|---|---|---|---|
| 性別 女性 | 年代 60 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。<br>笑うことでたくさんのいい効果が期待できます。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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～） 大路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。<br>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<br>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 | 実費 | すべて<br>（障害者の方も OK） | 不問 | 相談 |

| くさつ笑(わら)いヨガ（玉置(たまき)　広実(ひろみ)） | | | 笑の体操<br>レクリエーション |
|---|---|---|---|
| 性別 女性 | 年代 50 代 | 住所 西矢倉 | |

| | |
|---|---|
| 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、うたをとり入れ、レクリエーション感覚でフレイル予防につなげています。 |
| 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）<br>令和3年　6月～ 親子のリラックスタイム（キラリエ草津）<br>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）<br>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。<br>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<br>笑いヨガリーダー、保育士、看護師 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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ください |
| HP | https://waraiyoga.my.canva.site/ | SNS | [Instagram] kusatsu_waraiyoga |

| 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 |









| 山元（やまもと） 敬子（けいこ） | | | ハタ・ヨーガ |
|---|---|---|---|
| 性別 女性 | 年代 50 代 | 住所 大路 | |

| | |
|---|---|
| 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<br>何度か市内の中学校へ講師として行きました。 |
| PR | 私たち現代人が、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 | アプレイド・ヨーガ講師 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円～5,000 円程度 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小・中・高校生、乳幼児 | 10 名程度 | （午前）火、水、木、金曜<br>（午後）月、土曜 |



| 乗松（のりまつ） 慎二（しんじ） | | | 介護予防ダンス |
|---|---|---|---|
| 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 介護予防ダンスです。<br>・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。<br>・腕・膝の曲げ伸ばし、指の曲げ伸ばし、体のひねりを入れながらリズムに合わしながら踊ります。<br>・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。<br>・輪になってみなさんのお顔を見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。<br>・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<br>2017、2021年 大路まちづくりセンター かがやき学級<br>2019年11月 常盤まちづくりセンター やすらぎ学級<br>2025年 5月 志津南まちづくりセンター やすらぎ学級<br>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 | なじみの曲も多くあり、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。<br>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<br>（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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／1回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者 | 40 名程度 | 月、火、水、木曜（午前・午後）<br>日曜、祝日（午前・午後） |









| 乗松（のりまつ） 慎二（しんじ） | | | 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。<br>・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。<br>・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<br>・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 | ・草津市内の地域まちづくりセンター、栗東市内地域コミュニティセンターにて、各教室・サークルを持ち定例活動実施。<br>・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。<br>・ゆうゆうびと講座 2007年、2010年、2018年、各地域まちづくりセンターにて開講。<br>・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）<br>・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） |
| 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。<br>・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。<br>・音楽と体が一体に感じる喜びと、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<br>・（公社）日本フォークダンス連盟公認指導者<br>・（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<br>・（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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／1回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小学生 | 40 名程度 | 月・火・水・木曜（午前・午後）<br>日曜・祝日（午前・午後） |







| 乗松（のりまつ） 芳子 | | | レクダンス |
|---|---|---|---|
| 性別 | 年代 | 住所 | |

| | |
|---|---|
| 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。<br>・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。<br>・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。<br>・初心の方には、ゆっくりとご説明させていただきます。<br>・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<br>・常盤まちづくりセンター 定例活動 毎週金曜日 10:00～12:00<br>・草津市内の地域まちづくりセンター、栗東市内地域コミュニティセンターにて定例活動実施。<br>・地域内外 ダンス指導ならびに地域ふれあいまつりに多数出演。 |
| 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。<br>・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。<br>・音楽と体が一体に感じる喜びと、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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／1回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小学生 | 40 名程度 | 月・火・水・木曜（午前・午後）<br>日曜・祝日（午前・午後） |





| 乗松（のりまつ） 慎二（しんじ） | | | 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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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）<br>・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 脳トレ運動ができます。<br>・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。<br>・音楽と体が一体に感じる喜びと、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<br>・（公社）日本フォークダンス連盟公認指導者<br>・（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<br>・（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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／１回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小学生 | 40 名程度 | 月・火・水・木曜（午前・午後）<br>日曜・祝日（午前・午後） |









| 乗松（のりまつ） 芳子 | | | フォークダンス |
|---|---|---|---|
| 性別 | 年代 | 住所 | |

| | |
|---|---|
| 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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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<br>・地域内外多数イベント他、地域ふれあいまつりに出演。<br>・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 脳トレ運動ができます。<br>・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。<br>・音楽と体が一体に感じる喜びと、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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／1回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小学生 | 40 名程度 | 月・火・水・木曜（午前・午後）<br>日曜・祝日（午前・午後） |





| 中井（なかい） 眞由美（まゆみ） | | | 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。<br>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<br>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<br>2020 年 10 月　草津アミカホールにて「ゆうゆうびと講座」開講<br>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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3,000 円／1 回 | 不要 | 不要 | 社会人、高齢者<br>小・中・高校生、乳幼児 | 20 名程度 | 相談 |


学童保育所にてこども達と


草津桜まつり 2023


2022 スカーレット発表


2020 年度ゆうゆうびと講座の様子