

## 5 スポーツ・アウトドア

### 5-1 スポーツ

タイトル	スポーツ吹矢の楽しみ方	メッセージ	スポーツ吹矢 始めませんか。高い運動能力や腕力はいりません。腹式呼吸をベースとした呼吸法で集中力と精神力を高めます。性別、年齢問わずに楽しめます。「誰でも」「いつでも」「どこでも」「手軽に」楽しめる安全なスポーツです。		
指導内容	1.スポーツ吹矢式呼吸法 2.基本動作 3.段位認定と競技会参加	ふりがな	すぼ一つふきやおだわらしぶ	登録No	6039
		氏名	スポーツ吹矢小田原支部		
		電話番号	0465-36-7491・090-7709-9102 大野勝史	住所	小田原市曾比
指導実績	1.市内で2教室開催(毎週木及び土曜日) 2.全国及び県大会への参加と審判員 3.2~3回/年のイベント参加や体験会での指導	FAX	0465-36-7491	個人指導	可
		活動時間	随時(要相談)	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	有償(3,000円)・無償の両方		
職歴・経歴	(社)日本スポーツ吹矢協会認定 5段位、上級公認指導員、小田原支部長				

タイトル	テニスで健康な毎日を！	メッセージ	年齢を問わず楽しくテニスの基本を学びながら健康な毎日を過ごしましょう！		
指導内容	1.コーディネーションを取り入れた運動能の指導 2.スポンジボール・硬式用ソフトボールを使いテニスの基本を学びます。 3.テニスを通じた楽しい仲間作り	ふりがな	みうら りゆういちろう	登録No	6132
		氏名	三浦 隆一郎		
		電話番号	0465-83-7744	住所	開成町宮台
指導実績	1.開成グリーンテニスクラブチーフコーチ 2.U14神奈川県代表(関東大会出場)	FAX	0465-83-7744	個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	有償(応相談)・無償の両方 交通費 材料費		
職歴・経歴	テニスコーチ歴20年(PTRプロフェッショナル)				

### 5-2 武道

タイトル	松濤館流空手道	メッセージ	2020年東京オリンピック・パラリンピックの正式種目に決まり、若人の入門が増えています。一方で中高齢の方々の入門も増加傾向です。老若男女が共に道場で汗を流して心・技・体を練磨し、時には全国や世界の同志達とも交流できることが魅力です。		
指導内容	1.基本稽古 2.形稽古 3.組手稽古	ふりがな	にほんからてきょうかいおだわらしぶ	登録No	6106
		氏名	日本空手協会小田原支部		
		電話番号	0465-48-0003 高橋資芳	住所	小田原市小八幡
指導実績	1.日本空手協会長野県本部道場にて指導 2.空手之道世界連盟総本部指導員として国内外で指導 3.日本空手協会神奈川県本部・支部にて指導	FAX	0465-48-0003	個人指導	不可
		活動時間	19:00~21:00 平日	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	有償(5,000) 交通費		
職歴・経歴	日本空手協会小田原支部長、小田原地区空手道連盟理事、日体協スポーツ指導員				

タイトル	誰にでもできる空手道	メッセージ	体験講座ですが、あいさつと返事、整列はできるようにしたいと思います。		
指導内容	1.基本稽古 2.移動稽古 3.型稽古	ふりがな	にほんこくさいからてきょうかいふるこんたくとからてどうどうしかい	登録No	6164
		氏名	日本国際空手協会フルコンタクト空手道同志會		
		電話番号	0465-74-9595 山口智昭	住所	南足柄市塚原
指導実績	1.きらめき市民教授 2.夏休み子ども達への空手指導、女性のための護身術 3.小田原、箱根の小中学校、箱根町社会教育センター	FAX	0465-74-9562	個人指導	可
		活動時間	応相談	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	一切無償		
職歴・経歴	日本国際空手協会会計理事、日本国際空手協会主催全日本大会決勝戦主審				

タイトル	古武道杖道を体験しましょう	メッセージ	日本の古武道神道夢想流杖道は、400年余の長きにわたり継承されてきた武道を通して日本人として日本を見直すチャンスです。また、自分自身を見つめる為にも是非皆さんで楽しく稽古してみませんか！正しい体、心身をつくる為是非参加して下さい。		
指導内容	1.基本杖道(12本) 2.杖道制定形(神道夢想流杖道) 3.古流(希望者のみ)	ふりがな	あしがらじょうどう	登録No	6031
		氏名	足柄杖道		
		電話番号	090-8054-6455 林映子	住所	南足柄市和田河原
指導実績	1.山北町、松田、小田原(豊川)にて稽古	FAX	0465-74-7034	個人指導	可(応相談)
		活動時間	月火木10:00~12:00、火土(19:00~21:00) 金(10:00~12:00又は13:00~15:00)	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	有償(応相談)・無償の両方 他一切無償		
職歴・経歴	全日本剣道連盟 杖道8段、居合道7段(小田原支部所属)				

タイトル	体幹を鍛えられちゃう ダイエット太極拳(初級)	メッセージ	10年後も、にこにこ笑って元気に生活していられるように…の思いを込めてお稽古が続いています。神奈川県がすすめている「末病を治す」末病サポーターとしても活動しています。体幹を意識したストレッチや冷え症の改善更には呼吸法や気のバランスの改善を取入れた準備体操を行った後に、太極拳を楽しんでいます。		
指導内容	1.体幹(インナーマッスル)を鍛え、ポッコリお腹とさようなら 2.呼吸法が身に付く太極拳(毎日忙しい子育て中のママにちょうど良い) 3.100歳まで続けられる太極拳 リハビリにも活用OK	ふりがな	あいば のぶえ	登録No	6151
		氏名	饗場 伸枝		
		電話番号	080-5089-2928	住所	小田原市国府津
指導実績	1.にこにこ太極拳 国府津教室・鴨宮教室主催 2.東富水幼稚園「家庭教育学級」にて太極拳指導	FAX		個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	日帰り可能な地域
		講師料等	有償(応相談)・無償の両方 交通費		
職歴・経歴	NPO法人日本健康太極拳協会準師範・予防医学セラピー協会気セラピスト・股動整体学院フィットセラピスト・神奈川県末病サポーター				

タイトル	体にやさしい太極拳	メッセージ	心息動(心と呼吸と動作の一致)の調和を深め、あせらず無理なく自分らしさを大切に、心と体にやさしい太極拳をめざします。
指導内容	1.準備運動 2.気功八段錦 3.太極拳24式 白鶴の舞	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	かとう ゆかり 加藤 由香里 090-6181-6445 住所 小田原市飯泉
指導実績	1.友好(ヨウハオ)太極拳教室 2.西湘地区体育センターにて太極拳指導	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 県内(県外も応相談) 有償(応相談)・無償の両方 交通費 その他応相談
職歴・経歴	NPO法人日本健康太極拳協会揚名時八段錦太極拳師範		

### 5-3 ダンス

タイトル	楽しく学ぶフラ	メッセージ	フラにとって大切なことは、笑顔で楽しむことです。歌の意味を知り、人や自然を思いやり、心を知った時、魅力的なフラが表現できます。
指導内容	1.お子様からご年配の方、初心者の方が楽しく学べるフラ	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	あおらにふら アオラニフラ 0465-20-4947 片山弓美 住所 小田原市蓮正寺
指導実績	1.映画テルマエロマエII フラダンサー役として出演 2.毎夏8回、湯本富士屋ホテルでサマーフラショウを開催中 3.その他有名ホテルでのLive Show	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 2市8町及び二宮町 有償(応相談)・無償の両方 交通費
職歴・経歴	フラスタジオ立ち上げから10年余り、今もなお年に数回ハワイへ行きフラの向上に努めております。		

タイトル	大人から始めるクラシックバレエの基礎&ストレッチ	メッセージ	子どもの頃に憧れたことのあるバレエ！美しいチュチュを身にまとい光を浴びて立つ舞台！…でも自分には敷居が高くて…とお思い？そんなことはありません。何歳になっても始められます。又、バレエのストレッチは健康のためにも良い効果をもたらすことを約束します。レッツ トライ バレエ！！
指導内容	1.美しい姿勢は、バレエの基礎から 2.ストレッチが柔軟な身体を作り、健康にもつながります 3.バレエへの敷居は決して高くありません	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	くぼた はるき 久保田 はるき 090-8727-2702 住所 小田原市南町
指導実績	1.八代清子バレエスクールで30年助教師、教師を務める 2.“ダンス イット”にて20代～70代の方々の指導 3.毎年、発表会を開催	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 県内 有償(1,000円)・無償の両方、交通費
職歴・経歴	6歳より、谷桃子バレエ団教師八代清子氏に師事。2000年独立、“大人から始めるクラシックバレエ ダンスイット”を立ち上げる		

### 5-4 健康

タイトル	いつでもどこでも太極拳	メッセージ	健康は幸せな人生の基本、どんな幸せも健康があればこそ…。太極拳の深い呼吸とゆったりした動きは心身のバランスを養い集中力を高め無理のない体力作り役に立ちます。心身を整え笑顔で活気ある毎日をご過ごしましょう。
指導内容	1.気功八段錦立式座式 太極拳立式座式 2.太極鞭杆 3.健康講話	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	ながい やすえ 永井 康江 0465-24-0034・090-3045-5455 住所 小田原市栄町
指導実績	1.健康普及員・社会福祉協議会主催の講座 2.NPO法人健康生きがいづくり教室 3.小田原太極拳同好連合会	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 県内 無償 交通費 材料費
職歴・経歴	NPO法人日本健康太極拳協会揚名時八段錦太極拳師範、NPO法人日本健康太極拳協会介護福祉支援プログラム認定健康太極拳指導士		

タイトル	ハッピー★ヘルシー★ビューティー太極拳	メッセージ	大宇宙に和して ゆっくりと呼吸をしながら体を動かす。内面の心の動きと共になるように。太極拳で Happy・Healthy・Beautyに！！
指導内容	1.練功18法 2.気功八段錦 3.太極拳24式白鶴の舞	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	あおき ひさよ 青木 久世 0465-68-3023・090-8806-9760 住所 真鶴町真鶴
指導実績	1.Hisayo-HHB 健康太極拳 運営・指導 2.真鶴・小田原・鴨宮・開成・藤沢など各教室 3.フィットネス スポーツクラブ	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 県内 有償 交通費
職歴・経歴	NPO日本健康太極拳協会揚名時八段錦太極拳友好会師範、介護予防運動指導員		

タイトル	健康太極拳(心も身体もリフレッシュ、爽やか太極拳)	メッセージ	健康太極拳の心地よさを穏やかな呼吸とゆるやかな動きと共に豊かな気を感じながら味わいましょう どなたにもやさしく楽しめる健康法でリフレッシュしましょう
指導内容	1.腹式呼吸 丹田呼吸で全身に気血を巡らす 2.気功八段錦(健康体術 八種類) 3.太極拳24式白鶴の舞	ふりがな 氏名 電話番号 FAX	つじむら しげこ 辻村 茂子 0465-22-3878・080-5462-3878 住所 小田原市栄町
指導実績	1.きらめき市民教授 2.市内各教室 3.介護ホーム、グループホーム 各地市民団体	活動時間 講師料等	個人指導 活動地域 県内 有償(応相談) 無償
職歴・経歴	NPO法人日本健康太極拳協会揚名時八段錦太極拳師範		

タイトル	カイロプラクターによる身体の歪み姿勢改善	メッセージ	日常の姿勢、睡眠姿勢等により各椎骨、骨盤が歪み、神経の圧迫や筋肉の萎縮が生じ運動や内臓の動きも悪くなります。年齢に関係なく、膝痛腰痛肩こり等も歪みを直すことで改善されてきます。子供の着崩しが無い、きれる等も改善、運動能力アップにもつながります。毎日の健康維持に！		
指導内容	1.身体(骨盤)の歪みを確認、現状の体を知るチェックを行う 2.運動にて改善する方法、体操を行う 3.日常の姿勢、睡眠姿勢等健康維持の講義を行う	ふりがな	おくつ れいこ	登録No	6030
		氏名	奥津 礼子	性別	女
		電話番号	0465-74-0133・090-8817-0133	住所	南足柄市狩野
指導実績	1.南足柄市、開成町、小田原市にて骨盤体操教室講師 2.小田原市幼、小、中学にて依頼あり	FAX		個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	県内
		講師料等	有償(3,000円) 交通費		
職歴・経歴	日本全国カイロプラクティック連合会会員、カイロプラクター				

タイトル	体のすみずみまで丁寧に動かすストレッチ主体の健康体操	メッセージ	ありとあらゆる動きによって体中くまなく動かし、自然と姿勢美しくしなやかな体をつくれます。自分が体に障害をもった時、リハビリによって復活した経験を体操に生かし、体でお悩みの方のお役にたきたいと願っています。		
指導内容	1.座位～立位のストレッチ 2.手ぬぐい・椅子・バーを利用してバランス・全身運動・マット上で筋力アップ運動など 3.呼吸法をもちいてリラックス(心身を整える)	ふりがな	かとう ゆかり	登録No	6101
		氏名	加藤 由香里	性別	女
		電話番号	090-6181-6445	住所	小田原市飯泉
指導実績	1.サークル・ステップワンにて体操指導 2.福祉施設、デイセンターにて体操クラブ始動 3.小田原市内の小団体の依頼を受け体操指導	FAX		個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	県内(県外も応相談)
		講師料等	有償(応相談)・無償の両方 交通費		
職歴・経歴	シルバー体操インストラクター、ホームヘルパー、肢体不自児療護施設				

タイトル	くらしに役立つ東洋療法	メッセージ	病気や障害を引き起こしたり悪化させる原因や、それらの治療法や予防法について、二千年以上の実績がある東洋医学では、どの様に考え対応するか、具体的な事例を挙げながら解説します。セルフケアの方法も教授いたします。		
指導内容	1.東洋医学の基礎理論(陰陽・五行・気血津液 経路経穴) 2. " の診察・診断法(四診・弁証) 3. " の(鍼灸・按摩マッサージ指圧・漢方薬・薬膳)	ふりがな	たかはし もとよし	登録No	6107
		氏名	高橋 資芳	性別	男 昭和41年生
		電話番号	0465-48-0003	住所	小田原市小八幡
指導実績	1.葉日本堂付属道庵治療院にて一般向けセミナーを担当 2.関東・東北の鍼灸マッサージ専門学校講師 3.小田原市内で個人や法人に保健指導	FAX	0465-48-0003	個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	2市8町及び二宮町
		講師料等	有償(5,000円) 交通費 材料費		
職歴・経歴	高橋治療院院長、鍼灸マッサージ師、元専門学校教員				

タイトル	カイロプラクティック自力健康づくり	メッセージ	「すえながく健やかな身体と心を保ち続けたい。」それは、万人共通の願いです。その願い実現に向かって、自分自身の健康や生活習慣を再度見直すきっかけに役立てば幸いです。		
指導内容	1.背骨と骨盤の歪みを生む7つの生活習慣の改善法 2.自分で出来る歪みチェック法と歪み改善簡単なストレッチ 3.睡眠中に歪みを戻すヒントやバランスの良い栄養等	ふりがな	さいとう ひろかず	登録No	6109
		氏名	齋藤 浩一	性別	男 昭和22年生
		電話番号	0465-83-1853・080-6576-7328	住所	大井町金子
指導実績	1.富士フィルム健康保険組合で健康講座&健康講話 2.寒川町寒川ホームで健康講座 3.埼玉県飯能市公民館で健康づくり講座	FAX	0465-83-1853	個人指導	可
		活動時間	いつでも	活動地域	県内
		講師料等	無償 交通費 材料費		
職歴・経歴	日本赤十字社救急員、予防医学指導士、日本カイロプラクティック連合会カイロプラクター、高校教諭免許1級				

タイトル	中国医療保健体操「練功十八法」	メッセージ	中国伝統医学の医師が設計した素晴らしい自己鍛錬法です。ゆっくりと全身をくまなくストレッチします。お仲間と共に楽しく18動作を練習し、健康増進に役立てていきましょう。		
指導内容	1.前十八法(首・肩・腰・腿痛の予防・緩和) 2.後十八法(主に手足の関節の鍛錬) 3.続十八法(循環器系・呼吸器系の鍛錬)	ふりがな	こじま るみこ	登録No	6120
		氏名	小島 留美子	性別	女 昭和33年生
		電話番号	047-321-0595・090-5330-8297	住所	千葉県市川市真間
指導実績	1.市川練功の会(H.17年より) 2.小田原練功の会(H.24年より) 3.箱根にて体験会	FAX		個人指導	不可
		活動時間	10:00~15:00	活動地域	小田原市・箱根町
		講師料等	無償 交通費		
職歴・経歴	中国練功十八法協会認定国際指導員				

タイトル	骨盤ウォーキング®エクササイズ	メッセージ	骨盤から姿勢と歩き方を見直し、健康で美しい体作りを目指します。体の硬い方、痛みのある方でも大丈夫です。老若男女、どなたでも楽しくご参加頂けます。一生自分の足できれいに歩きましょう。		
指導内容	1.姿勢改善エクササイズ 2.どなたにも簡単！ストレッチと骨盤調整エクササイズ 3.日常の姿勢と歩き方を正しくするウォーキング	ふりがな	たき けいこ	登録No	6121
		氏名	瀧 佳子	性別	女 昭和46年生
		電話番号	080-3170-9026	住所	小田原市小台
指導実績	1.小田原アリーナ・他市内スタジオにて講師 2.市内小学校にて講座 3.カルチャーリゾート大井ストレッチ指導	FAX		個人指導	応相談
		活動時間	応相談	活動地域	県内・県外も可
		講師料等	有償(応相談)・無償の両方 交通費		
職歴・経歴	エイコウォーク認定骨盤ウォーキング®インストラクター				

タイトル	テーピングでつらい身体からさようなら！	メッセージ	キネシオテーピングの正しい貼り方を学んでいただき、効能を体感してほしい。自分の体は自分で感じて守っていくことの補助が出来るもの。それがキネシオテーピングです。体験してみましよう！楽しい生活をしましょう！		
指導内容	1.テーピングの効能 2.テーピングの貼り方 3.テーピングとリンパの関係	ふりがな 氏名 電話番号	おさだ てるよ 長田 光代 090-1837-2761	住所	小田原市久野
指導実績	1.治療所でのテーピングの指導 2.市民講座 3.フェスティバルにてミニ講座	FAX 活動時間 講師料等		個人指導 活動地域	可 県内
職歴・経歴	キネシオテーピング協会指導員カイロプラクター				

タイトル	赤ちゃんからシニアまでの楽しい3B体操	メッセージ	3B体操は赤ちゃんからシニアの方まで楽しんで出来る健康体操です。独自の用具を使って音楽に合わせて体を動かすことで、心も体も健康になり親子の会話や地域のふれあい作りにも役立ちます。遊びの要素を入れて、気軽に、体に無理なく、運動のながてな方でも大丈夫です。一度体操してみませんか。		
指導内容	1.子供とママのスキンシップとママのシェイプアップ・リラックス体操 2.3B(ボール、ベル、ベルター)用具を使って筋力アップと有酸素運動 3.頭を使って体を動かす運動(コグニサイズ)	ふりがな 氏名 電話番号	にほんさんびーたいそうきょうかいかながわみなみしょう なんぐるーぶ (公社)日本3B体操協会神奈川南湘南グループ 0466-45-8286・090-6168-7107 宮崎かよ子	住所	藤沢市湘南台
指導実績	1.小田原市成人学級10回講座 2.小田原・幼稚園、小学校、中学校講座 3.小田原市子育て支援課・親子講座	FAX 活動時間 講師料等	0466-45-8286 応相談 有償(応相談)・無償の両方	個人指導 活動地域	不可 2市8町及び二宮町
職歴・経歴	(公社)日本3B体操協会公認指導士、(公財)日本レクリエーション協会インストラクター、(公財)健康運動実践指導者				

タイトル	予防医療とは、若々しく年をとることです	メッセージ	予防医療は自己治療力を高めて細胞を元気にすること。それは誰にでもできることです。医学的に効果のあるケア方法を学び、あなたの細胞を元気にする取り組みを始めましょう。寝たきりや介護のいらぬ社会をめざして！		
指導内容	1.血管管理を行って、若々しい血管にしましょう 2.若々しく暮らすための食と運動 3.周りの人との良い関係性で健康に	ふりがな 氏名 電話番号	いばの まさよ 伊場野 雅代 0465-20-3131	住所	湯河原町鍛冶屋
指導実績	1.予防医療セミナーの実施 2.小田原市役所と共催で小田原市まちづくり学校事業の「食と健康をつなぐセミナー」3回シリーズ 3.ローフード教室	FAX 活動時間 講師料等		個人指導 活動地域	応相談 東京・神奈川・静岡
職歴・経歴	社団法人日本予防医療協会ADVANCE予防医療診断士、栄養医学研究所栄養療法塾3期生、ローフードインストラクター、組織変革プラクティショナー、A1プラクティショナー				

タイトル	未病で治す健康法	メッセージ	自然治癒力の存在を明らかにして、生活習慣病を自分で治すことができるよう自信を持ち、益々気楽に生きがいのある人生になるように学び合ひましよう。		
指導内容	1.健康になる「プチ断食」 2.健康になる歩き方 3.未病を自分で治す方法	ふりがな 氏名 電話番号	いわみ まさき 岩見 正樹 0465-48-2922	住所	小田原市鴨宮
指導実績	1.シンクロラボ(手技療法の完成をめざし、四肢から全身を治す研究会)の初級講師 2.健康講座を定期開催	FAX 活動時間 講師料等	0465-48-2922 木曜日、日曜日、祝日の午後2時以降 無償 交通費	個人指導 活動地域	不可 2市8町及び二宮町
職歴・経歴	鍼灸師、カイロプラクター				

タイトル	笑う健康法「笑いヨガ」	メッセージ	笑うだけの健康法です。楽しく、明るく、健康になりましよう。		
指導内容	1.介護予防に役立つ笑いヨガ 2.脳いきいき活性化「笑いヨガ」 3.笑いヨガの指導者養成講座	ふりがな 氏名 電話番号	きくいり あきこ 菊入 亜紀子 090-3698-7672	住所	湯河原町吉浜
指導実績	1.定例クラブ(3か所・月1回を3年～7年) 2.行政主催介護予防教室、自殺対策講座で笑いヨガ 3.子育て支援、小学生放課後クラブで笑いヨガ	FAX 活動時間 講師料等		個人指導 活動地域	応相談 県内
職歴・経歴	ラフターヨガ(笑いヨガ)ユニバーシティ認定ティーチャー				

タイトル	顔ヨガで心と体のリフレッシュ	メッセージ	顔ヨガとは、顔の表情筋を鍛えてストレッチする「顔のヨガ」です。表情筋は小さな筋肉なので効果をすぐに実感。美容効果も抜群で、健康にも有効。副作用の心配も無し。一度身につければ、一生ものの美顔法。		
指導内容	1.ご自分のBefore・Afterの確認 2.基礎知識(筋肉の名前・場所/効果効能/練習ポイント) 3.基本10ポーズを体験・実践、ポーズチェック・ステップアップ法の伝授	ふりがな 氏名 電話番号	あいば のぶえ (かおよがあい) 饗庭 伸枝 (顔ヨガあい) 080-5089-2928	住所	小田原市国府津
指導実績	1.デカフェ(デイサービス)にて月1回顔ヨガスクール開催 2.小田原市ファミリーサポート支援会員向け講座 3.国府津学習館にてワークショップ開催中(不定期)	FAX 活動時間 講師料等	0465-48-8765 9:00～18:00 有償(応相談)・無償の両方 交通費	個人指導 活動地域	応相談 県内外 日帰り可能地域
職歴・経歴	日本健康太極拳協会準師範、高津文美子式顔ヨガインストラクター、PIA認定統合予防指導士、ここにこ太極拳教室・サークル開催				

タイトル	親子で楽しむキッズヨガ	メッセージ	ヨガの形式にとらわれず、絵カードやぬいぐるみなどを使って無理のない動きを取り入れています。親子で体を動かして楽しみましょう！！		
指導内容	1.動物の絵カードや音楽を使って親子でできるヨガを楽しむ	ふりがな	いやま めぐみ	登録No	6181
		氏名	井山 めぐみ	性別	女
指導実績	1.保育園児に向けてのキッズヨガ指導	電話番号	080-5863-0508	住所	開成町みなみ
	2.地域コミュニティサークルでの出張指導(親子キッズヨガ)	FAX		個人指導	応相談
		活動時間	午前中	活動地域	県内厚木市茅ヶ崎市以西
職歴・経歴	幼稚園教諭、保育士(20年)、色彩心理診断士、ベビーマッサージ、ベビーヨガインストラクター、色育(いろいろ)アドバイザー他多数				

タイトル	イスに座ってらくらくのびのびストレッチ&ちょっとだけ筋トレ	メッセージ	体に負担をかけずどなたにも取り組みやすい体操です。足腰が弱くても、座ったままなら思ったよりも体を動かせます。硬くなりやすい体をゆるめほぐしながら少しずつ筋力アップを図り、整った体づくりをめざします。		
指導内容	1.手足の指先ほくしから始まる準備体操	ふりがな	かとう ゆかり	登録No	6194
	2.曲によって、リズムカルに体を動かす(可能な人は立位で)	氏名	加藤 由香里	性別	女
指導実績	3.イス又はマット上で、呼吸法をもちいてリラックス	電話番号	090-6181-6445	住所	小田原市飯泉
	1.グループホームにて体操指導	FAX		個人指導	応相談
	2.小田原市障害者サポートセンターにてイス体操講座	活動時間	応相談	活動地域	県内(県外応相談)
職歴・経歴	シルバー体操インストラクター、ホームヘルパー、肢体不自由児療養施設				

タイトル	美姿勢を手に入れる！初心者向け体幹トレーニング教室	メッセージ	現代病の一つにも挙げられる不良姿勢。世代を問わず姿勢の悪い方が増えています。ではなぜ姿勢が悪くなるのでしょうか？また、どのような対処ができるのでしょうか？良い姿勢を「体幹トレーニング」の観点から考え、美姿勢エクササイズを実践します。		
指導内容	1.良い姿勢・体幹トレーニングの理解	ふりがな	いがらし ともや	登録No	6200
	2.不良姿勢・歪みのリセット法(セルフで出来るもの)	氏名	五十嵐 智也	性別	男
指導実績	3.美姿勢、体幹トレーニングの実践	電話番号	050-5899-3699	住所	小田原市荻窪
	1.カルチャーセンター「体幹トレーニング教室」講師	FAX		個人指導	可
	2.県民共済コミュニティフレア「体幹トレーニング教室」講師	活動時間	火・水・金・土曜日(祝日除く)	活動地域	県内
職歴・経歴	厚生労働大臣認定 鍼灸師・柔道整復師、一般社団法人栄養コンシェルジュ協会認定2つ星栄養コンシェルジュ				

## 5-5 アウトドア

タイトル	自然と遊ぼう(ネイチャーゲーム)	メッセージ	自然に関する特別な知識が無くても、豊かな自然の持つ様々な表情を楽しめるネイチャーゲーム。また、アウトドア全般に関する初級講座も実施しております。		
指導内容	1.公園や室内での親子プログラム	ふりがな	せと まさのり (せとつび)	登録No	6089
	2.学校の校庭や森の中での自然遊び	氏名	瀬戸 正功 (せとつび)	性別	男 昭和46年生
指導実績	3.アウトドア全般の初級講座	電話番号	070-5589-7958	住所	小田原市蓮正寺
	1.一般親子誰でも参加の講師・指導	FAX		個人指導	応相談
	2.公認指導員として指導	活動時間	応相談	活動地域	県内
職歴・経歴	3.ロープワーク講座 講師料等 有償(応相談)・無償の両方 交通費 材料費 公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会インストラクター				