

メニュー	空手	氏名	服部 和弘	ふりがな (代表)	はっとり かずひろ			
指導内容	空手道を通し、青少年が心技体とともに、健全なる成長ができるような心身をつくりだす。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 土・日 午後 土・日 夜間 土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午後6時～午後11時 備考：					
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問					
自己PR	福島県空手道連盟理事 郡山市空手道連盟理事 日本体育協会公認指導員 全日本空手道連盟公認審判 全日本空手道連盟参段 極真空手参段 柔道初段							
講師料	無料							
交通費	要(実費程度)							
教材費	無料							

メニュー	空手	氏名	相樂 誠	ふりがな (代表)	さがら まこと			
指導内容	空手を通じ心身共に鍛えると共に健全にすごせるよう指導して行きます。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 午後 夜間 月・水・金 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後10時 備考：					
活動区域	安積町・大槻町	指導対象	年代不問					
自己PR	芦原会館 郡山南支部支部長、二段 JSPO 日本体育協会公認スポーツリーダー JADP 認定メンタル心理カウンセラー、上級心理カウンセラー							
講師料	無料							
交通費	不要							
教材費	無料							

メニュー	楽しく古武術	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき			
指導内容	<p>・目に捉えられない氣を扱う武術。体力に自信のない方もOK 肉体内部の動き(内動)を使う。</p> <p>・筋肉に頼らず身体を動かす 腰痛、膝痛の動き方</p>							
居住区域	郡山市							
連絡先	<p>生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)</p>							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 午後 夜間 備考:	連絡可能な時間の目安	午前7時～午後10時 備考:					
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問					
自己PR	健康体操指導士 バイオスパーク氣功 笑いヨガリーダー							
講師料	1回 60分 5000円～							
交通費	(市内要(実費程度)) 相談							
教材費	有料(実費程度)							

メニュー	風船運動	氏名	石井 啓太	ふりがな (代表)	いしい けいた
指導内容	<風船運動>風船と身近なもので工作し、運動の道具へと変身させます。風船の新たな楽しみ方。遊び感覚で楽しく運動できます。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金・土・日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	指定なし 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	子どもの運動教室インストラクターとバルーンアーティストの活動をしています。日々子ども達と接しているので、子どもが楽しめる運動とバルーンアーティストだからこそ知る風船の新たな楽しみ方を組み合わせました。				
講師料	有料 (応相談)				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	キャンプ、ユースホステル野外活動	氏名	平栗 辰也	ふりがな (代表)	ひらぐり たつや			
指導内容	キャンプやユースホステル等野外活動の講義及び実技指導 キャンプ等野外活動を通して、少年教室や青少年団体リーダー活動の指導 (テント設営、飯ごう炊飯、ロープの結び方、キャンプ・ファイヤー、野外ゲーム、救急法 etc)							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考： 上記以外でも相談により可	連絡可能な時間の目安	月～金 9時～12時 15時～19時 土 9時～13時 備考： メール、FAXなら年中無休					
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問					
S P R	● (財) 日本レクリエーション協会公認指導者レクリエーション・コーディネーター ● (社) 日本キャンプ協会公認キャンプ・ディレクター1級指導者 ● (財) 日本ユース・ホステル協会公認ホステリング・ディレクター1級指導者 ● 日本赤十字社救急法・幼児安全法指導員 ● 消防応急手当普及員 ● 介護福祉士 ● 介護支援専門員 ● あん摩マッサージ指圧師 ● はり師 ● きゅう師 ● 柔道整復師 ● デイ・サービスセンター機能訓練指導員 ● 源気堂レクリエーション・アマチュア無線クラブ JE7YUP 代表 ● 赤門鍼灸柔整専門学校 講師 ● 福島医療専門学校評議員							
講師料	1時間 4500円							
交通費	要(実費程度)							
教材費	無料							

メニュー	レクリエーション活動	氏名 平栗 辰也	ふりがな (代表) ひらぐり たつや			
指導内容	小・中学生～青年、婦人、高齢者や三世代交流などを対象に、室内での仲間づくり ゲームや親子ふれあいゲーム、予防介護に役立つリハビリ・レク・ゲーム、 野外ではキャンプ・ファイヤーや野外ゲームなどを楽しく支援させていただきます！					
居住区域	郡山市					
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)					
指導可能な曜日、時間の目安	午前 日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考： 上記以外でも相談により可	連絡可能な時間の目安	月～金 9時～12時 15時～19時 土 9時～13時 備考： メール、FAXなら年中無休			
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問			
自己PR	● (財) 日本レクリエーション協会公認指導者レクリエーション・コーディネーター ● (社) 日本キャンプ協会公認キャンプ・ディレクター1級指導者 ● (財) 日本ユース・ホステル協会公認ホステリング・ディレクター1級指導者 ● 日本赤十字社救急法・幼児安全法指導員 ● 消防応急手当普及員 ● 介護福祉士 ● 介護支援専門員 ● あん摩マッサージ指圧師 ● はり師 ● きゅう師 ● 柔道整復師 ● デイ・サービスセンター機能訓練指導員 ● 源気堂レクリエーション・アマチュア無線クラブ JE8YUP 代表 ● 赤門鍼灸柔整専門学校 講師 ● 福島医療専門学校評議員					
講師料	1時間 4500円					
交通費	要(実費程度)					
教材費	無料					

メニュー	グラウンド・ゴルフ	氏名	岩間 裕子	ふりがな (代表)	いわま ゆうこ
指導内容	実技指導、グラウンドゴルフのルールや実技				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 火・木 午後 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	夕方4時以降 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	小学生～一般		
自己	グラウンド・ゴルフ普及指導員1級。				
P	健康保全のため楽しくプレーをしましょう。指導者の養成もします。				
R					
講師料	1時間 4500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	不要				

メニュー	ラダーゲッター、レクリエーション	氏名	梅津 收二郎	ふりがな (代表)	うめつ しゅうじろう			
指導内容	子どもからシルバー層までいつでも、どこでも、だれとでも簡単に楽しめる三世代交流型ニュースポーツ「ラダーゲッター」である。ヒモにつながっている2個のボールをラダー（はしご）に投げ引掛けて点数を取るスポーツ。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・土・日 午後 月・土・日 夜間 備考： ※ただし、第2・4火曜日、第3日曜日の午前中は除く	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後9時 携帯希望 備考： 携帯希望					
活動区域	郡山市地域から県全地域	指導対象	小学生以上					
自己PR	日本レクリエーション協会ラダーゲッターデ部分普及指導員、日本レクリエーション協会準中級レクリエーションインストラクター							
講師料	相談可							
交通費	相談可							
教材費	用具貸出代（1組1,000円）							

メニュー	カーリンコン	氏名	梅津 收二郎	ふりがな (代表)	うめつ しゅうじろう			
指導内容	陸上型カーリング～ポイントにディスクを投げていかに近づけるかのニュースポーツで、得点7点先取にて勝負をつける。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・木・金・土・日 (9:00~12:00) 午後 月・水・土・日 (13:00~16:00) 夜間 月・水・土・日 (18:00~21:00) 備考：※ただし、第2・4火曜日、第3日曜日の午前中は除く	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後9時 携帯希望 備 考：携帯希望					
活動区域	郡山市地域から県全地域（室内のみ）	指導対象	小学生以上 性別不問					
自己PR	福島県カーリンコン協会会長、郡山市カーリンコン協会会長、日本カーリンコンインストラクター、日本レクリエーション協会準中級レクリエーションインストラクター、生涯学習指導員、かおるカーリンコンクラブ会長、かいせいカーリンコンクラブ会長							
講師料	相談可							
交通費	相談可							
教材費	用具貸出代（相談可）							

メニュー	ボッチャ（レクリエーションタイプ）	氏名	梅津 收二郎	ふりがな (代表)	うめつ しゅうじろう			
指導内容	パラリンピック「ボッチャ」のレクリエーションとしての健常者への実技指導ルールの説明及び用具の使用方法							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金・土・日 午後 月・土・日 夜間 月・水・土・日 備考：但し第2, 4火曜日、第3日曜日は除く。	連絡可能な時間の目安	午前10時～午後9時 備 考：携帯電話、PCメール					
活動区域	市内～県地区全域	指導対象	小学生以上 健常者					
自己PR	日本レクリエーション協会準中級レクリエーションインストラクター 生涯学習指導員 日本ボッチャ協会サポート資格							
講師料	相談可							
交通費	相談可							
教材費	1組1,000円 相談可（用具・シート）							

メニュー	ミニテニス	氏名	菅野 英男	ふりがな (代表)	かんの ひでお			
指導内容	高齢者も若年者も年齢や体力に応じてゲームを楽しむことができるミニテニスです。バドミントンコートを利用。大きいビニール制ボールです。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月～日 午後 月～日 夜間 火～日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後7時 備考：					
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問					
自己PR	日本ミニテニス協会理事。逢瀬ミニテニスクラブ会長。公認審判員。							
講師料	要相談							
交通費	要(実費程度)							
教材費	有料(実費程度)							

メニュー	ピラティス	氏名 菅原 理恵	ふりがな (代表) すがわら りえ	
指導内容	ヨガマットを使用し、全身を使いピラティスの基本エクササイズを行います。呼吸に合わせて背骨や体を動かし、姿勢の改善、肩こり、腰痛予防に効果を持たせます。「動く瞑想」と言われるピラティスを通し、こころとからだの健康を目指します。			
居住区域	郡山市			
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)			
指導可能な曜日、時間の目安	午前 土・日 午後 土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午後1時～午後6時 備 考：	
活動区域	郡山市内	指導対象	大人のみ	
自己 P R	環境の変化や年齢によるからだの不調に対し、健康でいられるからだ作りの為にピラティスを続けています。海外生活を経て郡山へ転入。 資格：ピラティスインストラクター/マインドフルネスコンサルタント			
講師料	有料 (1時間 5,000円)			
交通費	不要			
教材費	無料			

メニュー	リトミック	氏名	橋本 蘭	ふりがな (代表)	はしもと らん			
指導内容	ピアノ即興演奏と身体表現を活用し、高齢者の健康維持を目的としたリトミック指導、子ども・親子向けリトミック、即興演奏指導、身体表現による創作活動、音楽学習者のためのリトミック指導を行います。 ピアノがある場所での活動になります。							
居住区域	郡山市							
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)							
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金・土 午後 月・火・水・木・金 夜間 応相談 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後5時 備考：					
活動区域	郡山市内	指導対象	年代不問					
自己PR	国立音楽大学ピアノ科卒業。スイス・ジュネーブ高等学院修士課程を修了し、ダルクローズ・リトミック国際ライセンスを取得。中学・高校教員免許（音楽）も保持しています。これまでに音楽教室をはじめ、保育園・幼稚園・高齢者施設などでリトミック指導および、ピアノ指導の経験があります。聴いて、動いて、歌って、感じて、音楽を全身で楽しめるレッスンを提供いたします。							
講師料	有料（応相談）							
交通費	要（実費程度）							
教材費	有料（教材使用の希望がある場合）							