

メニュー	脳トレ	氏名	坂入 健太	ふりがな (代表)	さかいり けんた
指導内容	シナプソロジー 脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。 感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できるプログラムです。				
居住区域	須賀川市				
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 土・日 夜間 土・日 備考：	連絡可能な 時間の目安	いつでも 備考：		
活動区域	福島県内	指導対象	年代不問「親子でも可能」		
自己PR	シナプソロジー普及協会アドバンスインストラクター 日本サッカー協会公認A級U-12 コーチ 日本SAQ協会インストラクターレベル1 日本体育施設協会スポーツ救急手当インストラクター スペインサッカー協会公認レベル1 コーチ				
講師料	無料				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	自分史作成	氏名	武田 悦江	ふりがな (代表)	たけだ よしえ
指導内容	『自分史作成講座』就職活動や起業準備など人生の節目に自分の記録をまとめ次のステップにつなげたい方から、個人の手記として「自分史」をまとめたい方まで、目的に応じてカリキュラムを作ります。まずはご相談ください。				
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～金 午後 月～金 夜間 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	郡山市内とその周辺地域（福島県内）	指導対象	年代性別不問		
自己PR	Yクリエイト代表（フリーライター） 社）自分史活用協議会認定「自分史活用アドバイザー」 著書「ふるさと散歩」（歴史春秋社） 「福島県民23人の声」（歴史春秋社） 「浜風商店街」（ふよう土2100）など。取材経験も多数。				
講師料	1時間 5,000円～ ※要相談				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）				

メニュー	コーチング	氏名	坪井 祐子	ふりがな (代表)	つばい ゆうこ
指導内容	コーチングとは、人を育てるための一つの技法で、モチベーションを重視し、人が自ら学習し育つような環境を作り出し、個人をのばし、自ら問題を解決していけるようになることを目的とするものです。心理学的手法を取り入れ、ビジネスや個人の目標達成の援助など、現在様々な場で応用されています。				
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 備考：特に指定なし 御相談ください	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 8 時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	高校生以上		
自己PR	日本コーチ協会正会員				
講師料	1 時間 4500 円				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (資料・コピー代)				

メニュー	アサーション	氏名	坪井 祐子	ふりがな (代表)	つばい ゆうこ
指導内容	アサーションとは、自分・相手の人権を尊重した上で、自分の意見や気持ちを、その場に適切な言い方で表現できるようにするトレーニングです。				
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 午後 夜間 備考：特に指定なし 御相談ください	連絡可能な 時間の目安	午前 10 時～午後 8 時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	高校生以上		
自己 P R	日本コーチ協会正会員				
講師料	1 時間 4500 円				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (資料・コピー代)				

メニュー	脳力 (のうぢから) 向上	氏名	宗像 真紀子	ふりがな (代表)	むなかた まきこ
指導内容	パソコン操作…パソコン入門、ワード、エクセル、ブログ、ホームページ、画像処理 英語…日常英会話、欧米文化との比較 日本古典…万葉集、百人一首、枕草子、中世日本文学 脳力の向上…速度やパズル、インド式計算など、能力と脳の活性を図る カルタとり (百人一首、講師7組所持を使って) を楽しむ 終活講座 (エンディングノートの書き方など) …自分の人生の終焉を見つめることで、人生をより豊かに過ごすきっかけを作る				
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～日全て 午後 月～日全て 夜間 月～日全て 備考： 対応可能日については、電話等でお問合せください	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後9時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	市内公民館などで講師経験(パソコン、英語、古典文学など)中学, 高校国語教員免許あり				
講師料	1時間 4500円				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	つながりをもたらす関係性の質を育む	氏名	須藤 みな子	ふりがな (代表)	すどう みなこ
指導内容	なぜ分かり合えないの！そんな葛藤をお持ちの方、家庭内、職場、町内、コミュニティ内で起こる葛藤や意見の違いは関係性に大きく影響します。いい悪い正しさの奪い合いからつながりへ。批判や評価から理解へ向かうポイントを実践します。大切にしたいことを大切に する1つの試みとして知っていることは人生を素晴らしくしていきます。				
居住区域	二本松市				
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 午後 月・火・木・金・土・日 夜間 木・金・土・日 備考： お時間や内容をご相談ください。	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 7 時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代不問		
自 己 P R	福島に生まれ育ち、故郷につながりを育む意図と、共感と理解をもたらすコミュニケーションの根を張りたいという思いで活動しています。Nonviolent Communication (非暴力コミュニケーション/NVC) の認定トレーナーとして、この土地で育まれた愛情や祈るような想いを、社会におけるつながりと静かな変革へとつなげることを大切にしています。「きりん学校」を主催し、日常生活の中で NVC を実践することの意味を探究しています。また、トラウマ・インフォームド・コミュニティ支援、親子関係支援、地域での活動サポート、学校との連携、そしてアジア各地で痛みの影響から回復を目指す対話の場づくりにも取り組んでいます。家父長制社会や沈黙の文化の中で形成された神経系のパターンや、習慣的な言葉のやり取りによって、私たちは多くのものを手放してきました。だからこそ、これまで育んできたものを祈りに近い形で届け直す必要があると感じています。声なき人々に声を取り戻し、今この瞬間を大切に合える関係性を育むことを目指しています。私にとって NVC は祈りであり、実践そのものです。非暴力がうまくいった時の強さも、うまくいかなかった時の痛みも抱きとめながら、それでもなお、未来の世代に「関係性の質を育む言葉とは何か」を伝え、共に体験していきたいと願っています。				
講師料	有料 1 回 1,000 円 1 回 2 時間 (理解と実践、感想の分かち合い)、¥12000				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	つながりをもたらす関係性の質を育む 理解と共感から見える新しい視点	氏名	須藤 みな子	ふりがな (代表)	すどう みなこ
指導内容	つながりを育むコミュニケーションで大切にしている心理的な安全を保つ中で、「共感」をサークル（輪）になって行います。誰かの話を批判や否定を持ち込まずに聞いた時、どのような大切にしている声が聞こえてくるでしょうか。共感カードを使いながら深く話を聞く、話す、聴く時間を持ち、体験し持ち帰ります。(NVC)				
居住区域	二本松市				
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 午後 月・火・木・金・土 夜間 木・金・土 備考： お時間や内容はお相談ください。	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 7 時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代不問		
自己PR	福島に生まれ育ち、故郷につながりを育む意図と、共感と理解をもたらすコミュニケーションの根を張りたいという思いで活動しています。Nonviolent Communication（非暴力コミュニケーション/NVC）の認定トレーナーとして、この土地で育まれた愛情や祈るような想いを、社会におけるつながりと静かな変革へとつなげることを大切にしています。「きりん学校」を主催し、日常生活の中でNVCを実践することの意味を探究しています。最近では保育園の園児の言葉と感情の遊び、特性を持った子供達との理解と共感、職員研修、組織改革など様々なシーンで必要をいただいています。また、トラウマ・インフォームド・コミュニティ支援、親子関係支援、地域での活動サポート、学校との連携、そしてアジア各地で痛みの影響から回復を目指す対話の場づくりにNVCの対話法を持ち込み役になっています。家父長制社会や沈黙の文化の中で形成された神経系のパターンや、習慣的な言葉のやり取りによって、私たちは多くのものを手放してきました。だからこそ、これまで育んできたものを祈りに近い形で届け直す必要があると感じています。声なき人々に声を取り戻し、今この瞬間を大切にし合える関係性を育むことを目指しています。私にとってNVCは祈りであり、実践そのものです。非暴力がうまくいった時の強さも、うまくいかなかった時の痛みも抱きとめながら、それでもなお、未来の世代に「関係性の質を育む言葉とは何か」を伝え、共に体験していきたいと願っています。				
講師料	有料 1 回 2 時間（理解と実践、感想の分かち合い）、¥6000				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）				

メニュー	家庭教育	氏名	郡山家庭教育を支援する会	ふりがな (代表)	鈴木 隆 (すずき たかし)
指導内容	生活習慣としつけ (基本的な生活習慣、家庭での役割分担、礼儀作法) 子育て応援 (簡単調理と子育て応援) 人間関係・社会性 (社会規範、対話能力、遊びや他人との関わり、思いやりの心、体験活動) 学びの習慣と意欲 (学びの習慣、自立心、夢と希望) 子どものほめ方・叱り方、子育ての悩み、その他				
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・月・火・水・木・金・土 午後 日・月・火・水・木・金・土 夜間 備考:	連絡可能な時間の目安	午前8時30分～午後5時15分 備考:		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	PTAの教育講演会・教養講座・学年行事、家庭教育学級、地域・町内会・自治会などでのママさん講座、子育て講座、食育講座など、各団体の要請に応じて、講師を派遣します。講師は、市内の小・中学校の教員経験者です。どんなに少人数の集まりでも、お気軽にご依頼ください。				
講師料	無料				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	学生と社会人が知っておくべき法律知識	氏名	橋本 祐治	ふりがな (代表)	はしもと ゆうじ
指導内容	身近な法律である「労働基準法」や「各種ハラスメント」、「働き方改革」など、今話題の法律や社会の仕組みについて、社会保険労務士が分かり易く解説します。内容の変更は可能ですので、その際にご連絡ください				
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 応相談 午後 応相談 夜間 応相談 備考：	連絡可能な時間の目安	不在時は留守電サービスで備考：		
活動区域	福島県内	指導対象	年代不問（小学生～社会人）		
自 己 P R	社会保険労務士試験合格後、約 16 年間人事労務業務を行っています。以前は学習塾塾長だったこともあり、数多く開催しているセミナーでは、参加者から分かりやすいと評判です。 小学生から社会人まで、対象者によって、事例やマンガなど様々なテーマを使って指導することができますので、難しく・眠くなるようなセミナーにはなりません。 興味がありましたら、お気軽にご連絡ください。				
講師料	1 時間 4,500 円（1 回あたりは応相談）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度） ※コピーなどをお願いします。				