

|               |  |            |                      |              |           |
|---------------|--|------------|----------------------|--------------|-----------|
| メニュー          | リトミック  | 氏名         | 小笠原 麻理子              | ふりがな<br>(代表) | おがさわら まりこ |
| 指導内容          | 幼児、児童、また親子を対象にリトミック指導を行っております。お子様の成長に合わせた音楽活動を行い、たのしみながらリズム感、音感などを育てます。親子の触れ合いを大切に、ご家庭でも取り入れて頂けるよう提案しております。  |            |                      |              |           |
| 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。<br>(024-924-2441)  |            |                      |              |           |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 月・火・水・木・金<br>午後<br>夜間<br>備考：  | 連絡可能な時間の目安 | 午前8時～9時・午後2時～<br>備考： |              |           |
| 活動区域          |  | 指導対象       | 年代不問                 |              |           |
| 自己PR          | 武蔵野音楽大学ピアノ科卒。中高音楽教諭二種免許状、子育て支援士二種免許状 リトミック研究センターディプロマ A 取得認定講師。NPOでベビーから幼児対象の親子リトミック指導、育児サークル等に出張リトミックをしております 自宅にてピアノ・リトミック教室を開業。私も2児の子育て中です。音楽で「嬉しい」「たのしい」をたくさんしましょう！ |            |                      |              |           |
| 講師料           | 有料 (応相談)   |            |                      |              |           |
| 交通費           | 要 (実費程度)   |            |                      |              |           |
| 教材費           | 無料   |            |                      |              |           |

|                       |  |                |  |              |         |
|-----------------------|--|----------------|--|--------------|---------|
| メニュー                  | リトミックによる音楽   | 氏名             | 吉田 真理子   | ふりがな<br>(代表) | よしだ まりこ |
| 指導内容                  | リトミック：ピアノの音楽にあわせて動く。<br>ボール、ひも、布、お手玉などを使ってリズム拍子フレーズなどを体得する。<br>遊びの要素があるので楽しく交流しながら身体と頭を使って行動する。幼児から高齢者までできます。                              |                |  |              |         |
| 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。<br>(024-924-2441)  |                |  |              |         |
| 指導可能な<br>曜日、時間<br>の目安 | 午前 9時30分～<br>13時30分～<br>火・水・金・土<br>午後<br>夜間<br>備考：   | 連絡可能な<br>時間の目安 | 午前8時～午後9時<br>FAX可能 (TEL 同じ)<br>備考：FAX可能 (TEL 同じ) |              |         |
| 活動区域                  | 郡山 須賀川近辺   | 指導対象           | 2才児～高齢者 (歩ける方)<br>車イスも可                          |              |         |
| 自己PR                  | 私は高齢者ですが、現在もリトミックを通じて子供達と楽しんでいます。子供の「できた！」という笑顔がうれしくてやめられません。<br>どんどんチャレンジしていく姿が楽しいです。身体全体を使って動いて音楽の基礎を身につけていけます。(リズム、拍子、音、フレーズ、タイミ<br>ング) |                |  |              |         |
| 講師料                   | 要相談 1時間5,000円 (なお、予算にも応じます) 送迎があればボランティアでも可  |                |  |              |         |
| 交通費                   | 要 (実費程度) 送迎あれば なし  |                |  |              |         |
| 教材費                   | 無料   |                |  |              |         |

|               |  |            |                      |              |      |
|---------------|--|------------|----------------------|--------------|------|
| メニュー          | リトミック  | 氏名         | リトミック mi-na-no 音     | ふりがな<br>(代表) | 吉田美央 |
| 指導内容          | 講師の即興演奏が、音楽に反応して表現する世界へ子どもたちを誘い出します。心理的に身体的に基礎的な能力を高めていく、音楽遊びを通した音楽教育が「リトミック」です。柔軟な吸収力が豊富な幼児期にはもちろん、小中高生や大人を対象とした活動に展開することも可能です。課外活動において、直接的な指導はやり尽くしていて、動きの基礎やチームワークを向上させることをお考えの顧問の先生へもおすすめです。 |            |                      |              |      |
| 居住区域          | 石川町  |            |                      |              |      |
| 連絡先           | 生涯学習課にお問い合わせください。<br>(024-924-2441)  |            |                      |              |      |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 火・金・土・日<br>午後 火・水・土・日<br>夜間 火・水・木・金・土・日<br>備考：土日（午前・午後）応相談  | 連絡可能な時間の目安 | 午前 9 時～午後 6 時<br>備考： |              |      |
| 活動区域          | 中通り、いわき市、その他要相談  | 指導対象       | 年代不問                 |              |      |
| 自己PR          | 小・中学校の音楽科の教員を 11 年。リトミック指導歴 5 年。応用行動分析学 (ABA) に基づいた発達障害児の療育経験あり。郡山市と石川町でリトミック mi-na-no 音教室主催。リトミック研究センター指導資格ディプロマ A 保有。リトミックを学校教育に取り入れることが夢。   |            |                      |              |      |
| 講師料           | 有料 (応相談)   |            |                      |              |      |
| 交通費           | 要 (実費程度)   |            |                      |              |      |
| 教材費           | 無料   |            |                      |              |      |

|               |  |            |                  |              |         |
|---------------|--|------------|------------------|--------------|---------|
| メニュー          | リトミック  | 氏名         | 橋本 蘭             | ふりがな<br>(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。<br>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。<br>(024-924-2441)  |            |                  |              |         |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 月・火・水・木・金・土<br>午後 月・火・水・木・金<br>夜間 応相談<br>備考：  | 連絡可能な時間の目安 | 午前9時～午後5時<br>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）   |            |                  |              |         |

|               |   |            |                    |              |         |
|---------------|---|------------|--------------------|--------------|---------|
| メニュー          | 花架拳   | 氏名         | 飯田 加寿子             | ふりがな<br>(代表) | いいだ かずこ |
| 指導内容          | 益気功、練功十八法、前段、後段を学習<br>花架拳一路二路<br>花扇功の学習<br>桃花扇の学習                                       |            |                    |              |         |
| 居住区域          | 大玉村   |            |                    |              |         |
| 連絡先           | 生涯学習課にお問い合わせください。<br>(024-924-2441)   |            |                    |              |         |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 月・日<br>午後 火・土・日<br>夜間 水・日<br>備考：   | 連絡可能な時間の目安 | 午前8時～午後10時頃<br>備考： |              |         |
| 活動区域          | 郡山市内  | 指導対象       | 年齢性別不問             |              |         |
| 自己PR          | 郡山のNHK文化センター講師。カルチャーセンター講師。スポーツセンターインストラクター。公民館活動。<br>日本花架拳学会教授。日本花架拳学会のプログラムに準じて指導します。 |            |                    |              |         |
| 講師料           | 1時間 4000円   |            |                    |              |         |
| 交通費           | 要(実費程度)   |            |                    |              |         |
| 教材費           | 不要  |            |                    |              |         |

|               |   |            |                                |              |          |
|---------------|---|------------|--------------------------------|--------------|----------|
| メニュー          | 機能改善運動他   | 氏名         | 大内 万里子                         | ふりがな<br>(代表) | おおうち まりこ |
| 指導内容          | 体を整える運動 (関節ほぐし・ストレッチ・自体重筋力トレーニング)   |            |                                |              |          |
| 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。<br>(024-924-2441)   |            |                                |              |          |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 第2,4,5水曜日 (11時まで)<br>午後 金曜 14:30以降<br>夜間<br>備考: 水曜日 14時半以降可能               | 連絡可能な時間の目安 | 午後4時~6時、午後10時~<br>備考: 曜日により異なる |              |          |
| 活動区域          | 居住区域より20分程度で移動可能な区域   | 指導対象       | 大人のみ                           |              |          |
| 自己PR          | 体の調子を自分で整えていただけるような機能改善系の運動指導を得意としています。高齢者の方へも分かりやすく、又効果を実感していただける指導を心掛けています。 |            |                                |              |          |
| 講師料           | 有料 (応相談)  |            |                                |              |          |
| 交通費           | 要 (実費程度)  |            |                                |              |          |
| 教材費           | 応相談   |            |                                |              |          |

|               |  |            |                  |              |           |
|---------------|--|------------|------------------|--------------|-----------|
| メニュー          | ストレッチ体操（ダンベル体操）                                      | 氏名         | 大河原 里美           | ふりがな<br>(代表) | おおかわら さとみ |
| 指導内容          | 各年齢にあわせて実技指導<br>ダンベルを使って各部位のトレーニング方法を指導<br>ストレッチ実技指導 |            |                  |              |           |
| 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。<br>(024-924-2441)                  |            |                  |              |           |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 月・水・木・土<br>午後 木<br>夜間 月・木<br>備考：                  | 連絡可能な時間の目安 | 午前8時～午後8時<br>備考： |              |           |
| 活動区域          | 郡山市内   | 指導対象       | 年齢性別不問           |              |           |
| 自己PR          | 県内各市町村、公民館で楽しみながら体を動かし、健康づくりのお手伝いをしています。             |            |                  |              |           |
| 講師料           | 1時間 5,300円～  |            |                  |              |           |
| 交通費           | 要（実費程度）  |            |                  |              |           |
| 教材費           | 不要   |            |                  |              |           |

|                       |   |                |                             |              |          |
|-----------------------|---|----------------|-----------------------------|--------------|----------|
| メニュー                  | イスに座って行う体操  | 氏名             | HumanDanceStudio 大<br>越 ひろみ | ふりがな<br>(代表) | おおこし ひろみ |
| 指導内容                  | メインはイスに座って行いますが、床に座ってストレッチから立位での体操まで行います。             |                |                             |              |          |
| 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。<br>(024-924-2441)                   |                |                             |              |          |
| 指導可能な<br>曜日、時間<br>の目安 | 午前 水曜日<br>午後<br>夜間<br>備考：1,2回なら都合が付けられますので<br>ご相談下さい。 | 連絡可能な<br>時間の目安 | 日・月は不可<br>備考：               |              |          |
| 活動区域                  | 郡山市内  | 指導対象           | 大人のみ                        |              |          |
| 自己PR                  | 地域C級スポーツ指導員<br>JAF A・ADI 認定インストラクター<br>日本ヨーガ学会師範認定指導員 |                |                             |              |          |
| 講師料                   | 有料  |                |                             |              |          |
| 交通費                   | 要(実費程度)   |                |                             |              |          |
| 教材費                   | 不要  |                |                             |              |          |

|               |  |            |                       |              |          |
|---------------|--|------------|-----------------------|--------------|----------|
| メニュー          | 介護予防機能訓練トレーニング全般                                 | 氏名         | 仲田 貴之                 | ふりがな<br>(代表) | なかだ たかゆき |
| 指導内容          | 加齢や疾病、けがに伴う身体機能の低下を改善してフレイルや介護状態におちいらなための運動プログラム |            |                       |              |          |
| 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。<br>(024-924-2441)              |            |                       |              |          |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 水・木<br>午後 月～金<br>夜間<br>備考：                    | 連絡可能な時間の目安 | 午前 10 時～午後 5 時<br>備考： |              |          |
| 活動区域          |  | 指導対象       | 大人のみ                  |              |          |
| 自己PR          | 全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリスト (NSCA-CSCS)        |            |                       |              |          |
| 講師料           | 有料 (1 回 : 5,000 円～)                              |            |                       |              |          |
| 交通費           | 不要   |            |                       |              |          |
| 教材費           | 無料   |            |                       |              |          |

|               |  |            |                   |              |         |
|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------|
| メニュー          | 体操（レクリエーション体操）<br>（笑って体操）  | 氏名         | 西山 由紀             | ふりがな<br>（代表） | にしやま ゆき |
| 指導内容          | 音楽に合わせて実技指導 ストレッチ体操の実技指導 交流ゲームの実技指導<br>健康的な体づくり、運動の大切さを学びます。体を動かす楽しさを学びます。笑いヨガ |            |                   |              |         |
| 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。<br>(024-924-2441)  |            |                   |              |         |
| 指導可能な曜日、時間の目安 | 午前 月・火・水・木・金・土・日<br>午後 月・火・水・木・金・土・日<br>夜間 月・火・水・木・金・土・日<br>備考：                | 連絡可能な時間の目安 | 午前7時～午後10時<br>備考： |              |         |
| 活動区域          | 指定なし   | 指導対象       | 年齢性別不問            |              |         |
| 自己PR          | 日本健康体操連盟公認健康体操指導士<br>日本SAQ協会レベル1インストラクター<br>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           | 無料   |            |                   |              |         |