

メニュー	着付け	氏名	濱津 フミ子	ふりがな (代表)	はまつ ふみこ
指導内容	着物の着方、着せ方、普段着～礼装用 帯結び（お太鼓&変化結び）、帯の前結び				
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・木・金 午後 月・木・金 夜間 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前8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 P R	文部科学省認可 財団法人民族衣装文化協会認定講師 マナー文化教育協会 実用マナー検定 3級認定				
講師料	有料（応相談）				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	トータルビューティ（イメージアップ）	氏名	樋渡 恵子	ふりがな (代表)	ひわたし けいこ
指導内容	・自分に似合う色（パーソナルカラー診断） ・カラー診断に基づくメイクアドバイス ・カラー診断に基づくヘアスタイルアドバイス				
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 午後 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後8時 備考：		
活動区域		指導対象	大人のみ		
自己PR	美容師免許 カラーコーディネーター（2級）				
講師料	有料				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）				

メニュー	TPOにあわせたメイク術	氏名	渡辺 美千代	ふりがな (代表)	わたなべ みちよ
指導内容	メイクアップ術（基本的なメイク） ・若々しく見えるメイク ・T・P・Oに合ったメイク				
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・日 午後 月～金・日 夜間 月～金・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	郡山市内	指導対象	大人のみ		
自己PR	今までにメイクをした方の累計が2万人を超えました。週末は、結婚式などで花嫁さんのメイクをしています。				
講師料	1時間 4,000円				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	ソーイング・ミシン	氏名	佐野 祐子	ふりがな (代表)	さの ゆうこ
指導内容	小・中学生のミシンの使い方をていねいに教えます。 家庭科のミシン学習の支援をします。				
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 月・火・水・木・金 午後 月・火・水・木 夜間 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前9時～午後6時 備考：		
活動区域		指導対象	小学生・中学生		
自己 P R	元小学校教諭 ミシンを使って各種小物や簡単な洋服・コート作り、また着物リメイクを行っています。				
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	料理 (飾り巻き寿司)	氏名	佐藤 久子	ふりがな (代表)	さとう ひさこ
指導内容	「作って楽しい」[見て可愛い]「食べて美味しい」飾り巻き寿司作りに挑戦してみませんか。講座では「寿司めし」の作り方から多種多様な「飾り巻き寿司」作りを親切、丁寧にご指導いたします。(椎茸の戻し方・かんぴょう、椎茸の煮方・ご飯の炊き方・合わせ酢の割合など) 詳しくは「飾り巻き寿司、佐藤久子」で検索しますとご覧になれます。四季折々のお漬物、家庭料理も応相談。				
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・水・木・金・土 午後 水・木・金 夜間 備考：他曜日応相談	連絡可能な時間の目安	午後5時以降 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	J S I A寿司インストラクター協会、飾り巻き寿司マスターインストラクター、川澄健監修日本すし学院すし 1 級・生涯学習開発財団デコ巻きずしマイスター、生涯学習開発財団 デコもち講師 いなり寿司マイスター、絵巻き寿司スペシャリスト、お漬物教室もやっています。指導可能な曜日、時間等の諸条件は講座と同じです。自宅教室で指導しております。希望により飾り巻き寿司インストラクターの資格取得もできます。 開設講座・FTV (福島テレビ) カルチャーセンター、NHK カルチャーセンター、米沢市鷹山大学公民館 (郡山、福島、二本松、本宮、白河、須賀川、会津坂下町、石川郡浅川町、会津柳津町、会津金山町、鏡石、山形県米沢、クリナップドレミサロン (郡山、宇都宮、大田原、福島、会津若松等) 出演テレビ NHK テレビ、福島放送 (FKB)、福島中央テレビ、テレビユー福島、福島テレビ (FTV)				
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	料理教室 (簡単・時短・節約レシピ)	氏名	関根 紀子	ふりがな (代表)	せきね のりこ
指導内容	クックパットでは簡単時短レシピで殿堂入りが多数、上位にも選抜されました。目で見ても嬉しい料理も得意です。身体に優しい食材で免疫力、代謝アップにつなげる料理教室を楽しく開催しております。食べる力は生きる力！食べ物のパワーで体が喜ぶ内容です。				
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 いつでも 午後 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	いつでも 備考：		
活動区域			指導対象		
自己PR	「美味しく食べて健康に」2018年福島初！Cookpad 料理教室《のりこのおうちごはん》に認定されました。又、地域コーディネーターとして小中4校より食育講師に任命。自らの病気を食で体質改善に成功させました。一人でも多くの方が笑顔となることをモットーとし自宅及び全国で料理教室を展開し、食のノウハウを伝えております。				
講師料					
交通費	要				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	料理 (ハーブ料理)	氏名	瀧田 勉	ふりがな (代表)	たきた つとむ
指導内容	ハーブ料理 (ハーブソーセージ・ハーブピザ等) の実技指導 ハーブの効能(ハーブカレー・スパイス作り等) の勉強 ハーブを使用したスイーツの実技指導 大型絵本のおはなし会をしながらハーブ料理を作る				
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 午後 夜間 備考: いつでも	連絡可能な 時間の目安	携帯優先でいつでも 備考:		
活動区域	郡山市内を中心として福島県内全域	指導対象	年齢性別不問		
自 己 P R	「ハーブとスローライフの研究者」をしております。調理師、ソムリエ、唎酒師、名誉唎酒師、ビアテイスター、コムラードオブチーズなどの資格も保有しており、ハーブと飲食、健康と安全をキーワードにおしゃれで楽しい生活雑学をお伝えします。ハーブをアクセントとした新しい商品や食品の6次化開発等の講座も得意としております。 どうぞお気軽にお問い合わせ下さいませ。 http://www.herbandslowlife.com 「ハーブたきた」とインターネット検索で情報が出て来ます。				
講師料	1時間 4500円				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	要 1人1,000円程度				

メニュー	お菓子づくり・ハワイ料理・韓国料理	氏名	間庭 妙子	ふりがな (代表)	まにわ たえこ
指導内容	調理実習・実技指導。(ハワイ料理、韓国料理、菓子類他) 食育、発酵食品、漢方食に関する料理教室や講演など。親子、子供向け料理講座。				
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	午前8時～午後10時 携帯に備考:		
活動区域	県内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	福島テレビにてレギュラー番組(2本)7年間出演。ラジオレギュラー番組、県内企業イベント多数出演。雑誌、パンフレット、チラシ等のフードコーディネーター多数 著作本「韓国ドラマごはん」Amazonにて。(配信中)				
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	料理	氏名	藁谷 美代子	ふりがな (代表)	わらがや みよこ
指導内容	郷土料理・野菜や材料の下処理や保存の仕方・漬物の漬け方・常備菜・家庭料理など総合的全般				
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 いつでも 午後 いつでも 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後8時 備考：		
活動区域	バスで移動できる範囲	指導対象	年代不問		
自己PR	役に立つ野菜や材料の下処理や保存の仕方や漬け物の漬け方。常備菜などの料理教室				
講師料	有料				
交通費	要(実費程度)				
教材費	有料(実費程度)				

メニュー	和洋コラボスイーツ	氏名	五十嵐 眞紀子	ふりがな (代表)	いがらし まきこ
指導内容	和の食材を洋菓子にとり入れ、アフタヌーンティーとしてお作りして行きます。1つのアイテムだけでも大丈夫です。				
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 いつでも 午後 いつでも 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		指導対象	大人のみ、年代不問、その他応相談		
自己PR	長年パティシエとして働いています。調理師、製菓衛生師、コーヒーコーディネーター、シュガークラフト講師 紅茶の専門店に約10年勤めました。				
講師料	有料				
交通費	不要				
教材費	有料				