

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	・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。 ・筋肉に頼らず身体を動かす 腰痛、膝痛の動き方				
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：	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		
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 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、 F A X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	地図の読み方、コンパスの使い方	氏名	佐藤 繁	ふりがな (代表)	さとう しげる
指導内容	ハイキングや登山等に於いて、道迷い等を防ぐ為の地図(地形図)の読み方について指導致します。等高線等から実際の地形を想像できるようにしていきます。コンパス(方位磁針)を使い、地図上で現在位置を割り出す方法についても優しく解説いたします。				
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 いつでも 午後 いつでも 夜間 いつでも 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後6時 備考：		
活動区域	郡山市内全域及び周辺	指導対象	年代不問		
自己PR	地図を利用するスポーツ（オリエンテーリング、ロゲイニング等）が趣味。職業訓練員として、30年以上人材育成に携わる。				
講師料	1時間3,000円				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（実費程度）				

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 PR	グラウンド・ゴルフ普及指導員 1 級。 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。				
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	ポールウォーキング	氏名	坪井 ふさ子	ふりがな (代表)	つばい ふさこ
指導内容	ポールウォーキング体験・初心者講座。ポールの正しい使い方。 ポールウォーキングを通して、それぞれの年代や体力に合わせた健康づくり・運動習慣づくりを支援します。 正しい姿勢や歩き方、運動不足解消、肩こり・腰痛予防、転倒予防、健康寿命の延伸を目的に、安全で正しい運動を指導します。				
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・土 午後 月・火・水・金・土 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	郡山市内	指導対象	大人のみ		
自己PR	日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチとして、初心者の方にもわかりやすく安心して参加いただける教室を心がけています。一人ひとりの体力や目的に合わせ、楽しくポールウォーキング教室を開催しています。				
講師料	有料（1回90分5,000円）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	有料（レンタルポール料金一組500円）				