

メニュー	笑い与健康（認知症予防・ロコモ）	氏名	藤沼 龍雄(口福亭 龍笑)	ふりがな (代表)	ふじぬまたつお(こうふくていりゅうしょう)
指導内容	「笑い与健康」「笑いの効用」「笑学校」「笑話」「面白い話」の講演 マジックショー、楽しいクイズ、健康な身体作り（簡単、実行効果有り）、認知症予防について。 「笑い認知症予防」「笑いロコモ」「笑門来福健康法」				
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 午後 夜間 備考：応相談	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後9時 備考：		
活動区域	市内及び県内	指導対象	大人（主に）		
自己PR	明るい性格で楽しい話題が一杯。知識が豊富で役に立つお話を。お笑い学会、東北支部（仙台）講師。（15年） 郡山マジック愛好会 会長（43年） 「健康教室」「敬老会」「生涯学習の会」、ふれあい、「いきいき学級などの開・閉校式」「講座の一コマ」など。				
講師料	5,000円～				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	健康づくりと予防医学の両面から「アロマ・マッサージについて」	氏名	村野 起佐子	ふりがな (代表)	むらの きさこ
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・香りは自律神経に良い影響を与える。</li> <li>・オイルを使ってマッサージすると皮膚のあれ、手足の冷え、むくみ等緩和される。</li> <li>・肌との触れ合いから身近なコミュニケーションにもつながる。</li> </ul>				
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：応相談	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 7 時 備考：携帯ならいつでも		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	看護師として 35 年間西洋医学に従事。今、鍼灸・あん摩・マッサージとして地域と密着しながら仕事している。現代のストレスの質も以前に比べ多様化している。本来の自然治癒力を維持増進していくため、健康づくりと予防医学の両面からアロマセラピーを伝授したい。				
講師料	1 時間 4,500 円 (要相談)				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度) ※アロマセラピーのオイル代等				

メニュー	リンパマッサージ	氏名	吉田 博美	ふりがな (代表)	よしだ ひろみ
指導内容	・「フット」「ハンド」「小顔マッサージ」などの全身のセルフケアマッサージを指導				
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。 (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 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後7時 備考： r-sunflower@live.jp		
活動区域	郡山市内、県内、	指導対象	年代性別不問		
自己PR	リンパマッサージインストラクター、小山田地域公民館・富田公民館・安積総合学習センター・松川学習センター・平田村公民館・田村公民館・橘公民館・東部地域公民館・湖南公民館・富久山公民館・芳賀地域公民館・名倉地域公民館・白岩小学校・東芳小学校・守山小学校・第二中学校・総合福祉センター・東部ガス・太田西ノ内病院などで講師経験あり。柴宮地域公民館にて市民学校4回講座実施。				
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	お香	氏名	香房 陽胡	ふりがな (代表)	一見 陽胡
指導内容	<p>天然の香原料(大半が漢方薬に使用されている)を使い、五感をフルに生かし自分だけの香りを香袋や塗香、線香に作りあげていただきます。</p> <p>特に線香は先祖供養にはかかせないお品です。手作り線香での墓参りにはとても心が落ち着きます。</p> <p>コロナ禍の今自然の恵みの香りを享受し、心と体を整える香りを提案いたします。</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。</p> <p>(024-924-2441)</p>				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 午後 夜間 備考：応相談	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 9 時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	心地良い香りは若さの秘訣です。“五感を鍛える香り遊び”をテーマに香司という資格、また色彩ピュアカウンセラー、生涯学習インストラクターの資格を生かし、和の香りの良さ効用を多くの方に知って戴ければと思っております。				
講師料	1 時間 4,500 円				
交通費	要 (実費程度)				
教材費	有料 (実費程度)				

メニュー	ベビーマッサージ(うたべびま)	氏名	安齋 麻衣	ふりがな (代表)	あんざい まい
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【ベビーマッサージ】</li> <li>・歌に合わせてベビーマッサージを行う【うたべびま】 ゆったりのんびりとしたベビーマッサージです。カラフルなスカーフで遊び歌も行います。</li> </ul>				
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 午後 月～土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 5 時 備考：		
活動区域	郡山市・福島県内 (応相談)	指導対象	親子・マタニティ		
自己PR	ママのリラックスを大切に、笑顔の架け橋になるベビーマッサージを伝えております。 IHTAチャイルドボディセラピストインストラクター、IHTA指定校、うたべびま認定講師、乳幼児睡眠アドバイザー ※親子のベビトレヨガや子どもの睡眠講座も可能				
講師料	要相談				
交通費	要 (実費程度)、郡山市内無料				
教材費	無料 (オイルを使用する場合はオイル代実費)				

メニュー	ベビーヨガレッチ（親子ヨガ）	氏名	安齋 麻衣	ふりがな （代表）	あんざい まい
指導内容	子どもの身体可動域トレーニング・脳トレーニングと産後のママの心と体のケアを目的とした親子ヨガ&ストレッチ。歌にあわせて動き、ママもリフレッシュします。				
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～土 午後 月～土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 5 時 備考：		
活動区域	郡山市内（その他県内応相談）	指導対象	親子（主にママと 0～3 歳児）		
自己PR	ママのリラックス・リフレッシュを大切に、子どもの可能性を引き出すふれ合いを伝えております。 脳育ベビーヨガレッチインストラクター、IHTAチャイルドボディセラピストインストラクター、IHTA指定校 乳幼児睡眠アドバイザー				
講師料	要相談				
交通費	要（実費程度）、郡山市内無料				
教材費	無料（マット使用する場合、有料貸出可能）				

メニュー	ねんね講座	氏名	安斎 麻衣	ふりがな (代表)	あんざい まい
指導内容	赤ちゃんの夜泣きの原因、生活リズムと寝かしつけ、乳幼児期の眠りの特徴、ねんねトレーニングとは、夜泣きに悩むママ・パパに寄りそいながら、「安心」を届けるサポートを行います。				
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。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月～土 午後 月～土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 5 時 備考：		
活動区域	郡山市内（その他県内応相談）	指導対象	親子、乳幼児の保護者、マタニティ		
自己PR	夜泣き・寝かしつけ個別相談など活動中。 自身も、夜泣きと寝かしつけに悩んだ経験から、正論だけではない、心に寄りそうサポートに努めております。 乳幼児睡眠アドバイザー、眠育アドバイザー				
講師料	要相談				
交通費	要（実費程度）、郡山市内無料				
教材費	無料（テキスト希望時は応相談）				

メニュー	ベビーマッサージ・トレーニング	氏名	大河原 里美	ふりがな (代表)	おおかわら さとみ
指導内容	赤ちゃん（お子さん）とお母様の絆づくり、コミュニケーションを深めて、お子様との時間を作り、育児・子育ての自信につなげていけるよう、歌遊びを入れながらタッチングを楽しみます。お母様も一緒にトレーニングを楽しめます。				
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・水・木・土 午後 火・木・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	子ども・親子		
自己PR	国際ボンディング協会認定、ベビーマッサージスペシャリスト				
講師料	1時間 5,300円～				
交通費	要（実費程度）				
教材費					



メニュー	ベビー&ママビクス	氏名	郡司 泰子	ふりがな (代表)	ぐんじ ひろこ
指導内容	<p>赤ちゃんのベビーマッサージとお母さんのためのシェイプアップやリフレッシュを行います。ベビーマッサージは、お母さんが赤ちゃんに触れることで、心と体をリラックスさせ、発育により影響を与えます。</p> <p>さらに、親子の絆を深め、愛情と信頼関係も育てます。マッサージの後は、産後の気になる体重や体型をケアし、お母さん同士のコミュニケーションでリフレッシュしていきます。</p>				
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 金 午後 月・水・金 夜間 備考：土・日は相談に応じます	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後6時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	親子		
自己PR	<p>J A F A / G F I エアロビインストラクター ベビーマッサージは、子育てサークルなどで講師経験あり。 現在、フィットネスクラブでエアロビクス、アクアビクスなど指導。</p>				
講師料	1時間 4000円				
交通費	なし				
教材費	無料				

メニュー	読み聞かせ	氏名	開南語りの会	ふりがな (代表)	品竹 悦子
指導内容	民話語り、エプロンシアター、ゆび人形、絵本読み聞かせ、紙芝居、手遊び、わらべ歌。				
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 月～日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前7時30分～午後9時 備考：朝早くか夜だと確実です。		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	福島県社会福祉協議会会長表彰を受賞。子供から大人までみんなが楽しめる民話を中心に語る会です。絵本の読み聞かせ、手遊びなども取り入れ、幅広い活動を行っています。特に85歳と82歳の会員による大人の紙芝居は大変好評です。令和2年10月福島県知事感謝状を受賞。				
講師料	無料				
交通費	要(実費程度)				
教材費	実費程度				