

| メニュー番号 | ジャンル    | 種目       | タイトル                      | 会社名                             | 講師肩書き                         | 講師名        | 対象                          | レベル  | 内容  | 可能日時                       | 場所           | 費用                      | 備考 |
|--------|---------|----------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------|--|---|----------------------------|--------------|-------------------------|----|
| 2440   | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | Healthy Exercise          |                                 | 日本体育協会公認指導員、日本エアロビック連盟公認指導者 他 | いけしたふみよ    | (1)ママ(2)中高年※障害の有無問わずお子様連れOK | 年齢に合わせ考慮   | ストレッチ、トレーニング、リズムダンスを行います。ダンスといっても健康体操の感覚で気軽に参加出来ます。無理なく、楽しく！が目的、目標です！   | 相談                         | 相談           | 指導料5,000円〜/時間(応相談)      |    |
| 2680   | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | ベリーダンス                    |                                 |                               | 岩井亜希子      | 子ども・成人                      | 入門〜上級  | 主に足立区にてベリーダンスレッスンを開催しています。子どもから大人まで楽しく踊れるダンスです。イベントやボランティア活動でケアホームなどでも披露しております。出張レッスンも可能ですのでお気軽にご参加、ご連絡ください。<br>ashhope7@gmail.com  | いつでも可能・希望時間 午前9:00〜午後8:00  | どこでも可能・相談による | 指導料:1,000円〜/1H          |    |
| 3240   | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | フラダンス・タヒチアンダンス            |                                 | Hula Studio Ka Lama 講師        | 桜井 とも子     | 子ども、成人、高齢者                  | 入門〜上級  | 小さなお子さんから年齢を重ねた方までご指導いたします。健康のために体を動かしたいという方々も、フラでイベントやステージに出演してみたいという方々までご希望に合わせてレッスンいたします。ハワイの美しい音楽に合わせて踊りましょう。   | 相談による                      | 相談による        | 相談による                   |    |
| 3380   | 健康体カづくり | その他      | 早寝、早起き、朝ごはん、それに朝ウチ(おなか教室) | 城北ヤクルト販売株式会社                    | 総務部広報課 河野則之・柏崎美穂              | 小学生・中学生    |                             | 【小学生以上】<br>1 人体模型を使って、おなかの中を学ぶ (35分)<br>(小腸、大腸、腸内細菌など)<br>2 アンケート結果を振り返り、生活リズムを考える (10分)<br>3 質疑応答 (5分)                              | 通年  | 区内                         |              |                         |    |
| 3400   | 健康体カづくり | その他      | 骨粗鬆症が気になりますか？             | 城北ヤクルト販売株式会社                    | 総務部広報課 河野則之・柏崎美穂              | 一般         |                             | 1 健康教室 自分の骨の丈夫さやカルシウムの大切さを理解し、生活習慣を改善するの必要性を知る。(55分)<br>2 質疑応答 (5分)  | 通年  | 区内                         |              |                         |    |
| 3410   | 健康体カづくり | その他      | 便秘していませんか？                | 城北ヤクルト販売株式会社                    | 総務部広報課 河野則之・柏崎美穂              | 一般         |                             | 1 健康教室 (60分)<br>2 質疑応答 (10分)   | 通年  | 区内                         |              |                         |    |
| 3420   | 健康体カづくり | その他      | 食事から認知症を予防？               | 城北ヤクルト販売株式会社                    | 総務部広報課 河野則之・柏崎美穂              | 一般         |                             | 1 健康教室 (40分)<br>2 脳体操 (10分)<br>3 質疑応答 (10分)  | 通年  | 区内                         |              |                         |    |
| 3440   | 健康体カづくり | その他      | 免疫力を上げる運動と食事              | 城北ヤクルト販売株式会社                    | 総務部広報課 河野則之・柏崎美穂              | 一般         |                             | 1 健康教室 (60分)<br>免疫のしくみと食事のポイント<br>2 質疑応答 (10分)   | 通年  | 区内                         |              |                         |    |
| 3490   | 健康体カづくり | 健康体操     | 整体師が教える 骨盤矯正運動            |                                 | 整体師、柔道5段                      | 鈴木 ともゆき    | 成人、高齢者                      | その他(どなたでも)   | 骨盤のズレた「バランスの悪い不安定な体」を骨盤の整った「バランスの良いまっすぐで力強い体」に整え、ねこ背、肩こり、腰痛になりにくい体作りを行い、QOL(生活の質の向上)を目的とした運動や体操です。  | 月・火・木・金・土曜日/午後1時〜3時(相談による) | 相談による        | 指導料5,000円 交通費500〜1,000円 |    |
| 3880   | 健康体カづくり | 太極拳・ヨーガ  | ヨーガ                       |                                 | 日本ヨガ協会2級                      | 土田 和子      | どなたでも                       | 初級〜中級  | ヨガ歴は50年です。教室では、指圧や気功も取り入れています。また、マタニティヨガの指導経験もあります。   | 平日、土曜日                     | どこでも         | 応相談                     |    |
| 4370   | 健康体カづくり | その他      | 痩せやすい食べ方 痩せにくい食べ方         | 未来設計サポートMedit.看護師、ファイナンシャルプランナー | 藤澤 一馬                         | 子どもから高齢者まで | 入門から初心者                     | 食事を中心に、どうしたら健康的にダイエットができるかを伝えたいです。また巷で流行っている多くのダイエット法の、ほんとは怖いマル秘情報まで！<br>【内容】<br>なぜ食べないといけないのか<br>痩せやすい食べ方、痩せにくい食べ方<br>ほんとは怖いダイエット方法 | 要相談(予定が空いていれば可)   | 指定なし                       | 無料〜5000円/人   |                         |    |
| 4374   | 健康体カづくり | その他      | ベジタベライフ〜野菜から食べる健康づくり〜     | 未来設計サポートMedit                   | 看護師、AFP                       | 藤澤 一馬      | どなたでも                       | 予防から治療を要する方まで  | 足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。生活習慣病を代表する糖尿病は、日々の取り組み一つで予防ができます。また、糖尿病になってしまっても、生活を見直すことで以前と同じような生活ができることを存じましょう。野菜から食べることは知っていても、どのくらい体にいいことがあるかまでは知られていません。野菜から食べるベジタベライフの大切さ、正しい取り組み方についてご紹介いたします。<br>・糖尿病の基礎知識<br>・正しいベジタベライフ       | 全日(要相談)                    | 足立区全域含む近隣地域  | 0〜1000円(資料、交通費等)        |    |
| 4375   | 健康体カづくり | その他      | 意外と知らない糖尿病のホント・ウソ         | 未来設計サポートMedit                   | 看護師、AFP                       | 藤澤 一馬      | どなたでも                       | 予防から治療を要する方まで  | 足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。糖尿病と聞くと、不衛生や運動不足の方がなると思いませんか？世間に広まる糖尿病という前に比べ、正しい糖尿病の知識が伝わっていないのです。糖尿病は正しい知識と取り組みで、予防から治療まですることができます。君に広まる糖尿病のホントとウソを知り、毎日の生活を見直しましょう。<br>・糖尿病は誰がなるの？<br>・糖尿病は治らないの？<br>・糖尿病と付き合うためには？(理学療法士監修の運動メニュー付き) | 全日(要相談)                    | 足立区全域含む近隣地域  | 0〜1000円(資料、交通費等)        |    |
| 4376   | 健康体カづくり | その他      | お金を貯める健康術                 | 未来設計サポートMedit                   | 看護師、AFP                       | 藤澤 一馬      | どなたでも                       | お金を貯めたい方〜お金が貯まらない方まで   | 病気になったら病院に行きますが、どれくらいのお金を使っているか知っていますか？糖尿病や高血圧など、生活習慣に関する病気は、親い付き合ひになっていきます。病気を防ぐことで、かかる医療費は全て貯金に回すことができます。実際病気になって、年間いくらかり、生涯でどれくらい医療費を支払っているかを知り、健康を保つ大切さをお伝えします。<br>・生活習慣病の基礎知識<br>・病気と医療費<br>・お金が貯まる健康術(理学療法士監修の運動メニュー付き)                   | 全日(要相談)                    | 足立区全域含む近隣地域  | 0〜1000円(資料、交通費等)        |    |

|      |        |          |                         |                            |  |        |               |   |   |                               |             |                             |                                  |
|------|--------|----------|-------------------------|----------------------------|--|--------|---------------|---|---|-------------------------------|-------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 4377 | 健康体づくり | その他      | 食べて動いて健康ダイエット           | 未来設計サポートMedit              | 看護師、AFP  | 藤澤 一馬  | 小学生～高校生及びご両親  | 初級～中級   | 足立区が行う【糖尿病対策アクションプラン】に基づいた糖尿病対策講座になります。ダイエツトとは、体重を減らす意味ではありません。適正な体重、体型を整えるという意味が含まれています。10代のカラダづくりが、30代以降の体に大きく響くことをご存知でしょうか。よく食べて、よく動いて、健康的な体を作る仕組みを学びましょう。<br>・体の調子が悪くなる仕組み<br>・無理なダイエットは病気になりやすい<br>・今から始める健康習慣<br>(専門調理師監修のレシピ付き)  | 全日(要相談)                       | 足立区全域含む近隣地域 | 0～1000円(資料、交通費等)            |                                  |
| 4450 | 健康体づくり | エアロビ・ダンス | フランス                    |                            | ヘルパー2級、介護福祉士、専門学校、短大卒                                  | 星野 理華  | 幼児～シニア        | 入門～上級   | ハワイ生まれのトニー先生に師事。クム直伝の現代フラ・古典フラをアロハの心を大切に皆様にお伝えします。ハワイネーム「カナニ」は美しく踊るようにつけて頂きました。2012年4月「ハラウ・フラ・オ・カナニ」開設。2011年9月タヒチ・ヌイ、ジャパン出場実績有り。<br>やさしい楽曲から大きな大作まで幅広いレパートリーで楽しく、やさしく、丁寧にご指導します。  | 相談による                         | 相談による       | 指導料10,000円/回、交通費(実費)        |                                  |
| 4520 | 健康体づくり | その他      | サロン de 脳カツ              |                            | ファンリテーター   | 松下 孝夫  | 一般(概ね50才以上の方) |   | 1 あいさつ(3分)<br>2 ひらめきクイズ(3～5問、10分)<br>3 クイズ/パズル<br>(小学4～6年生レベルの国語、算数、社会、クロスワードなど 15分)<br>4 これまでお話ししたテーマ概要(5分)<br>5 英日のクイズ<br>(悪徳商法、クーリングオフ、在宅消費など 20分)<br>6 瞑想タイム(お香の燃しの音楽と共に 6分)<br>7 サイコロ・ゲーム<br>(2人1組でサイコロ勝負やトランプ型カード・ゲーム等を2ゲーム 25分)<br>8 コント・シートに記入の時間<br>(後かしのラフソングなどをBGMにして 4分)<br>9 ご案内など(2分)<br>学びプラス遊びと勝負の要素を組み合わせて、脳の判断力・瞬発力を活性化させるプログラム作りをしております。 | 通年                            | 区内          | 一人あたり 受講料100円、教材費50円、計150円  | 会場にPC接続用のスライド・プロジェクターをご準備いただきます。 |
| 4700 | 健康体づくり | 健康体操     | 健康体操                    | 足立区公認スポーツ指導員(フィットネストレーニング) |  | 山崎富貴子  | 成人、高齢者        | 初心者   | コミュニケーションをとりながら、楽しく無理なく続けられる運動を第一に考え、指導しています。運動を始めるきっかけになればと思っています。   | 月・火・木・金曜日:午前10時～<br>正午(相談による) | 区内          | 1回 2000円 60分から90分指導         |                                  |
| 4720 | 健康体づくり | 太極拳・ヨーガ等 | 練功十八法、太極拳、健身氣功          |                            | 日本練功十八法協会指導員、日本女子太極拳クラブ指導員、日本武術太極拳連盟公認一級審判員、足立区スポーツ指導員 | 山崎 光子  | 成人、シニア        | 入門～上級   | 自分に必要な事を大切に、今出来る事、やってみたい事を一生懸命やる事はとてもハッフルになると思います。是非一足すめてみませんか?   | 相談による                         | 指導者指定場所、要相談 | 必要:                         |                                  |
| 4780 | 健康体づくり | その他      | カッサDREリンパ               |                            | リンパ療法師、健康管理士、美的健康アドバイザー、アンチ年齢ポディメイク専門家                 | 戸川 千恵美 | 成人(中学生以上)     |   | リンパとは？ツボとは？を知る事で体の冷え、むくみ、痛み等の末病の改善をはかります。カッサを使い指先足先からリンパを流しツボを刺激します。免疫を上げデトックス効果で5年10年先を不安ではなく、笑顔で健康な日々を送れるように今から準備しましょう。   | いつでも可能                        | どこでも可能      | 指導料10,000円/時間、経費(カッサ代金100円) |                                  |
| 4820 | 健康体づくり | 健康体操     | 整体師ならではの健康を目的とした体幹・骨盤体操 |                            | 整体師、コンディショニングコーチ                                       | 三重 智之  | 成人、高齢者        | 入門から中級  | 年齢や目的に合わせたストレッチと体操。体幹の強化や姿勢、骨盤の調整など、豆知識を交えながら楽しく進めます。ダイエットや健康維持はもちろん、産後の骨盤バランスから高齢者の方の動きやすい体作りまで、生き生きとした毎日をサポートします。   | 相談による                         | 相談による       | 指導料3,000円/回                 |                                  |
| 4830 | 健康体づくり | 健康体操     | 自力整体                    |                            | インド・アナンニケーションヨーガ講師、洗光文化センター講師、足立区市民センター講師              | 秋田 和恵  | 成人、シニア        | どなたでも   | 膝の痛み・腰の痛み・股関節の痛み、等々、全ての原因は、骨盤のゆがみに原因があります。そこでこの講座では、自分の骨格がどのようにになっているか、自分自身でわかるようにお教えします。そして、骨格を自分自身で矯正できるようにご指導いたします。骨格が正常になれば、おのずと、膝、腰、関節の痛みは改善されます。☆様子をみながら、ヨーガの呼吸法、ポーズをご指導致します。   | 相談による                         | 相談による       | 相談による                       | 千住地区希望                           |
| 5100 | 健康体づくり | その他      | 爪と心を育むネイルケア             | FEEL NAIL(フィールネイル)         | JNEC日本ネイリスト技能検定1級、仲宗根研究所認定ネイルケアプレミアムインスター、ネイルサロン衛生管理士  | 須藤 綾乃  | 成人～高齢者        | セルフケア～プロとして開業できるレベルまで、その他ご希望の目的に合わせたカリキュラムを作成いたします) | 爪は、血流状態が現れる場所でもあり、色や形などから健康状態が読み取れるとても大切なパーツです。特に足爪は、体を支える重要な役割があり、爪の変形などから腰痛を引き起こしたり、歩行困難な状態にまでいたってしまうこともあります。ネイルケアは、身元を美しくするだけでなく、健康で丈夫な爪を育てます。またネイルケアを通して自分自身と向き合うことで心を豊かにすることが可能です。家族や周りの人の幸せを願うのなら、まず自分自身が満たされ幸せを感じながら生活することが重要です。そのため1つとして、ネイルケア(=爪のお手入れ)は、とてもオススメです。例)高齢者の爪切り講座・自分でできるネイルケア講座・爪を育てるネイリスト養成講座など。                                      | 相談による                         | どこでも可能      | 応相談                         | 日程・内容は事前に打ち合わせいたします。             |
| 5120 | 健康体づくり | 太極拳ヨーガ   | ヨガ                      |                            |  | 鈴木 翔子  | 一般・親子ヨガ       | ストレッチからヨガ全般   | 体身がかたくてもできるストレッチからヨガのポーズまで全くやった事がない人でも楽しめる内容です。毎日の仕事、家事などで心地よい呼吸を忘れてしまっている人、呼吸を意識することで心も落ち着き、体身も動かしやすくなります。リラックスした呼吸法を通して体身を動かす事を目的にしています。無理はせず、心地良く体身を伸ばしていきます。  | 通年9:00～18:00の間                | 区内          |                             | 日程、内容などは年れいに合わせて相談               |

|      |         |          |   |            |  |        |                |  |   |                          |                        |  |   |
|------|---------|----------|---|------------|--|--------|----------------|--|---|--------------------------|------------------------|--|---|
| 5130 | 健康体カづくり | その他      | 赤ちゃんキャリアフラ  |            | 一般社団法人 日本赤ちゃんキャリアフラ協会 代表理事   | 由利 明美  | ママ又はパパと赤ちゃん    | 子育て支援講座  | 首のずわった赤ちゃん(月齢3ヶ月以上)とママ又はパパのリフレッシュの為の講座。フラダンスの心地よいゆれで赤ちゃんはすやすや。ママは運動不足解消&ママ友作り。パパにも抱っこを楽しむ赤ちゃんとの大切な時間を   | 相談                       | 相談                     | 相談   |   |
| 5140 | 健康体カづくり | その他      | タヒチアン・マルル   |            |  | 由利 明美  | 幼児～大人          | 特になし   | 基本から毎回すめて1曲を仕上げていきます。子供～大人まで楽しめる内容になっています。舞踏歴40年。   | 相談                       | 相談                     | 相談   |   |
| 5150 | 健康体カづくり | その他      | オルオル・フラダンス  |            |  | 由利 明美  | 幼児～大人          | 特になし   | 基本から毎回すめて1曲を仕上げていきます。子供～大人まで楽しめる内容になっています。舞踏歴40年。   | 相談                       | 相談                     | 相談   |   |
| 5220 | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | アルゼンチンタンゴダンスを踊る   |            | アルゼンチンタンゴダンス、講師(読売・日本テレビ文化センター)アルゼンチンタンゴダンスアジア選手権ステージ部門チャンピオン世界大会ファイナリスト | エイチチロウ | 小・中・高・大・一般・高齢者 | 入門、初級、中級、上級、プロレベル  | アルゼンチンタンゴダンスを踊る為に必要なストレッチ、運動の基礎、ヘアダンスなので、男性、女性それぞれに必要なステップの習得、音楽を知り、楽しむ為の基礎、音楽の進い、ミロンガ、タンゴ、ワルツを知る、アルゼンチンに長年留学し、アジアチャンピオンが楽しく、わかりやすく教えます。  | 通年 月・水・金・日               | 区内                     | タンゴを学ぶ為に必要な知識のプリント代  |   |
| 5230 | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | フラダンス・タヒチアンダンス  |            | Hula Studio Ka Lama 講師   | 桜井 とも子 | 4才位～80才代くらい    | 入門・初級～上級者まで  | 子ども、親子、一般まで幅広い年齢、全てのレベルの方、エクササイズとしてのフラから大きなステージでのパフォーマンスを目指す方まで、ていねいに指導いたします。運動が苦手、踊りは初めてという方でも基本からゆっくり指導いたします。   | 通年                       | 区内                     | 住区センターや児童館での講座 1回 ¥3,000～ ¥5,000 サークル等 ¥1,500/人 1回当り         |   |
| 5290 | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | 「初めてのヒップホップダンス」「楽しく踊るヒップホップダンス」「大人のためのリズムダンス」「ストレッチ&簡単引き締めエクササイズ」 |            | スタジオ「B-STREET」主宰   | 小瓶 久美子 | 小・中学生、一般、中高年   | 初歩的な内容から楽しく踊れる。また、見せられるダンスまでストレッチに關しては初心者、普段運動していない方でも出来る内容。 | 音に合わせて楽しく踊るヒップホップダンスですが、まず、ケガのないようしっかり柔軟性や筋力をつけ、リズム取りやステップを練習し、振りが踊れるようにサポートします。そして何より楽しさを知ってもらえるよう、年齢、レベル、また、個性に合ったレッスンの進め方をしています。私は十代の確より数々のジャンルのダンスを学び、舞台やバウダンサー等の経験を経て学んだ事により、現在、講師としてレッスンをさせて頂いています。一番吸収力のある小中学生には目標を持ってコンテストに出場させるなどの活動をし、現在、足立区主催の「UME ダンスコンテスト」では、総合優勝5連覇中である。今、長く踊り続けてきた自分が本当のダンスの楽しさや厳しさ、年齢に伴う体の事などたくさん知識を得ることができました。それをダンスに興味のある方々へ伝えたいと心から思います。 ※特に運動が不足しがちな20才以上の方に体にやさしいストレッチや健康増進のために必要な筋力トレーニング、そして全身運動で気持ちよく汗がかけられる内容のレッスンをさせていただきます。健康でストレスのない生き方を目指して! | 10:00～22:00              | 区内(綾瀬からあまり遠くない場所希望します) | 交通費、その他の経費や、振りつけの準備などの時間も要する為1レッスン5,000円程度希望します。(下回っても構いません) | 可能時間の中で、曜日により不可能な日程もあります。事前に打ち合わせをお願いします。 |
| 5340 | 健康体カづくり | 健康体操     | ありがとうの呼吸法(免疫カアップ)   |            | ヨガインストラクター   | 五十島 匡子 | 一般             | 初心者  | ありがとうの呼吸法で、気持ちスッキリ。ヨガのポーズで、体もほぐれ、心も体も、元気になります。皆さんと一緒に、ゆったりとステキな時間を、過ごすのを楽しみにしています。  | 月～土 9:00～17:00           | 足立区内                   | なし   |   |
| 5370 | 健康体カづくり | 太極拳・ヨーガ等 | ヨガ  |            | ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200  | 石崎 綾子  | 一般、高齢者         | 入門、初級  | ヨガに興味がある方一緒にはじめてみませんか!! 美しい姿勢を自覚し、運動不足解消し、深い呼吸で心と身体を健康にしていきたい。  | 9:00～20:00               | 区内                     | 固定金額4,000円又は歩合制 ※相談させていただきます。                                |   |
| 5380 | 健康体カづくり | 健康体操     | シニアのための筋トレ教室  | (株)ディーププレス | 高齢者運動指導士、健康運動指導士   | 神谷 秀行  | 概ね65歳以上        | 中・低体力者   | 加齢に伴い体力は減退します。その大半に筋力の低下があります。自体重を使った筋力トレーニングの負荷を自分で決める「セルフ負荷設定」と速度を自分でコントロールする「主観的運動強度」を用いることで低体力の方も中体力の方も、それぞれの体力に合わせた筋力トレーニングが可能になり筋力向上が図れます。  | 水・木・土                    | 足立区内                   | 1回6,000円、1人500円程度  |   |
| 5400 | 健康体カづくり | エアロビ・ダンス | フラダンス   |            | フラ・ハーロー・ハウオリ・オハナ主宰   | 金子 悦子  | 年齢問わず          | 初心者  | フラを通し、呼吸法などを意識し心を開放して、マイナスな物を外に、新たな物を取り入れ日々をポジティブに生きる事、心の健康は人を幸せへと導いて行きます。文字を持たなかったポリネシアの人々はフラを心の言語として体で表現するそして次の世代につなげて行く。講座では座学も有り、心を豊かにポジティブに幸せを感じられる日々を送る為に、ハワイの文化そのものであるフラを学んでみませんか? きっと日々の景色が変わるはずですよ。  | 4月より毎月3回(火曜日)午後2:30～3:30 | 生涯学習センター               | 2月回60分(休憩10分含む)2,500円(施設使用料別途)                               |   |