



知りたいな。



教えてあげたいな。

# 学習人材バンク 利用ガイド



閲覧用

～教えたい人と学びたい人をつなぐ～  
学習人材バンクをご利用ください！

登録者も随時募集中

# 学習人材バンクとは

皆さん、学習人材バンクを知っていますか。

学習人材バンクは、いつでも、だれでもが、身近な場所で、少人数でも、学習できるようにと、平成10年にスタートした事業です。日常生活、文化・芸術などあらゆる分野で、知識、経験、技術をお持ちの方からバンク(名簿)に登録してもらい、それを活かしたいという人と、学びたいという人を結び、手助けするものです。

まずは、ご連絡ください(利用の仕方は6ページ)。

❁ パラスポーツ体験(指導者No.33)



❁ 楽しい昔話(指導者No.47)



❁ ドライフラワーを使った歯ブラシスタンド・キャンドルホルダー・ボールペン(指導者No.56)



❁ 季節の寄せ植え教室(指導者No.44)



# 目 次

学習人材バンクとは	1
目次	2
指導ジャンル	2
指導者一覧表	3
登録者名簿の見方	5
利用の仕方	6
登録者名簿	
文化・芸術	7
スポーツ・レクリエーション	11
家庭生活・地域活動	15

## 指 導 ジ ャ ン ル

### 文化・芸術……………7

- ① 音楽・演劇・芸能
- ② 美術・手芸・工芸
- ③ 文学・歴史
- ④ 華道・茶道・着付
- ⑤ 囲碁・将棋
- ⑥ 語学
- ⑦ 宗教・哲学
- ⑧ 社会
- ⑨ 科学
- ⑩ 写真
- ⑪ その他

### スポーツ・レクリエーション……………11

- ① 体操・ダンス
- ② 陸上競技
- ③ 球技
- ④ スキーなど
- ⑤ 水泳
- ⑥ アウトドアスポーツ
- ⑦ パラスポーツ
- ⑧ レクリエーション
- ⑨ その他

### 家庭生活・地域活動……………15

- ① 園芸・農業
- ② 料理
- ③ 保健・健康
- ④ 療養・看護
- ⑤ 環境・自然
- ⑥ 消費生活
- ⑦ 男女共同参画
- ⑧ 地域、ふるさと学習
- ⑨ 伝承文化
- ⑩ 国際交流
- ⑪ パソコン
- ⑫ 視聴覚・情報学習
- ⑬ 教育
- ⑭ その他

※ ■ は、現在、登録者の方はいません。  
※未掲載の登録者もいますので、希望ジャンルの掲載がなくても、まずはお相談ください。  
※登録者は随時、募集しています。

# 指 導 者 一 覧 表

分野	分類	No	指導内容	指導者	掲載ページ
文化・芸術	音楽・芸能	1	詩吟	小野塚 登	7
		2	尺八	若杉 博	7
		3	尺八	平井 忠栄	7
		4	箏・三味線	味方 和子	7
		5	ピアノ	信賀 弘子	7
		6	音楽	川上 拓人	7
	美術・工芸	7	ハーモニカ(複音)	五十嵐 正人	8
		8	木の枝細工	澁谷 隆司	8
		9	UVレジンチャームづくり 銀粘土のジュエリーづくり	結城 孝子	8
		10	アクセサリ作り	塩原 恵理子	8
		11	パステルアート	さかい みさと	8
		12	絵手紙	小倉 克栄	8
		13	このもづくり	川崎 京子	8
		14	竹とうろうづくり	西野 廣昭	9
		15	竹とうろうづくり	原田 佳奈	9
		16	己書	齋藤 由紀子	9
	文学・歴史	17	矢沢宰	矢沢宰記念事業会 実行委員会	9
	華道・茶道・着付	18	生花	宮島 真里	9
		19	茶道	一步の会	9
		20	煎茶	長谷川 イウ	10
		21	着付	源川 良枝	10
	語学	22	英語	大野 めぐみ	10
23		フランス語	駒形 広美	10	
スポーツ・レクリエーション	体操・ダンス	24	いろは体操・ダンベル健康体操	稲田 茂和	11
		25	いろは体操・ダンベル健康体操	三本 和美	11
		26	ダンス(ヒップホップ)	高橋 ゆかり	11
		27	ダンス(ヒップホップ・ブレイクダンス)	高橋 修也	11
		28	ZUMBA	荒井 守勝	12
		29	フラダンス	長谷川 由里子	12
		30	フラダンス	小柳 智恵子	12
		31	タヒチアンダンス	大谷 久美子	12
	球技	32	硬式テニス	見附市テニス協会	12

# 指 導 者 一 覧 表

分野	分類	No	指導内容	指導者	掲載ページ
スポーツ・レクリエーション	パラスポーツ	33	卓球バレー・車いすスラローム	波 湯 健 治	12
	レクリエーション	34	レクリエーション	磯 部 一 勇	13
		35			13
		36	笑いヨガ	惣 角 陽 平	13
		37	健康マーじゃん	宮 川 美 和 子	13
		38	太極拳	渋谷 百合子	13
	その他	39	太極拳	磯 部 一 紀	14
		40	太極拳・体操	石 月 賢 一	14
		41	健康保健体操	渋谷 百合子	14
		42	ヨガ	惣 角 陽 平	14
		43	ピラティス	穴 澤 祐 樹	14
		44	園芸	増 田 和 人	15
	家庭生活・地域活動	園 芸	45	園芸	小 倉 克 榮
環 境 ・ 自 然		46	環境整備	小 倉 克 榮	15
伝 承 文 化		47	昔語り	見 附 昔 話 の 会 り ほ だ あ か	15
パ ソ コ ン		48	文書作成(Word)	稲 田 茂 和	15
		49	データ活用(Excel)	稲 田 茂 和	16
		50	タッチタイピング	稲 田 茂 和	16
		51	パソコン・スマホ・タブレット	山 田 康 雄	16
		52	SNS・オンライン会議アプリ・生成AI	湯 本 泰 隆	16
教 育		53	SDGs・国際理解	大 野 め ぐ み	17
		54	SDGs・地球温暖化	大 野 め ぐ み	17
		55	話し方・人間関係づくり	馬 淵 史 子	17
そ の 他		56	フラワーアレンジメント	川 崎 京 子	17
		57	フラワーアレンジメント	柴 嶺 亜 依	17
		58	フラワーアレンジメント	野 澤 京 子	17
		59	NIE(Newspaper In Education)	湯 本 泰 隆	18
	60	終活・家計見直し	福 原 孝 雄	18	
	61	アロマセラピー	矢 嶋 智 美	18	
	62	身体づくり	小 川 健 太	18	
	63	タロット占い	林 真 紀 子	18	

# 登録者名簿の見方

各ジャンルに分けて掲載しています  
 (学習人材バンク指導ジャンルは2ページ参照)

(例)  
 文化・芸術

例えば、こんなふうに指導していくことができるという学習プログラム一例の題名です

学習人材バンク  
 指導者一覧表の  
 番号です

指導者名(資格等)です

1	ピアノ	ピアノ	見附花子(中学音楽教員免許)
内容	大人向け指導を行います		
レベル	初心者		
指導人数	1人から可		
指導曜日・時間	土曜日・午後		
材料費・謝礼	応相談		
学習プログラム一例	指の運動から始めましょう		

**内容**  
 指導できる内容です

**指導曜日・指導時間帯**

指導できる曜日、時間帯です

**レベル・指導人数**  
 指導の対象レベル、  
 人数です

**学習プログラム一例**

例えば、こんなふうに指導していくことができるという学習プログラム一例です

# 利 用 の 仕 方

学びたいと思う希望の内容がみつかったら、**下記お申込み・お問合せ先へご連絡ください！**

ご希望にそって学習人材バンク登録者を紹介します。

会場は利用者の皆さんでご用意ください。

また、教材費や謝礼が必要な場合は、利用者の皆さんでご用意いただきます。

以下のことを教えてください

1. お名前
2. 連絡先(電話番号)
3. この本(学習人材バンク利用ガイド)を見て連絡したこと
4. 何をどの程度まで習いたいのか、自分のレベルはどの程度か
5. どれくらいの期間(単発・複数回)習いたいのか
6. 習いたい日時
7. 会場
8. 習いたい方の年齢や人数



※中央公民館にて講師と連絡をとり、その結果をお知らせします。

お申込み・お問合せ先

見附市まちづくり課 中央公民館

Tel 0258-62-1058

Fax 0258-62-3199

Mail [syougaiagakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp](mailto:syougaiagakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp)

# 登 録 者 名 簿

## 文化・芸術

1 詩吟	「詩吟」	小野塚登 (詩吟神風流神号)
内容	初心者には発声法から漢詩の吟詠法など、一人一人に応じたきめ細かな指導を行います。	
2 尺八	「都山流尺八講座」	若杉博 (都山流准師範)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼 学習プログラム一例	初心者には基本から指導、簡単な曲が吹けるまで指導 初心者 何名でも 金曜日・午後7時30分～午後9時30分 応相談 吹き方、呼吸法、尺八楽譜解説	
3 尺八	「尺八 初心者講座」	平井忠栄 (公益社団法人 都山流尺八楽会師範)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼 学習プログラム一例	音の出し方をいろいろな方法で指導します。息の出し方、唇の形の作り方、身体の使い方 自然に息が音に変わる方法を教えます。 初心者 1名から可 月曜日・午後5時～、金曜日・午後5時～、土曜日・午後1時～ 無料 息の出し方、息のスピードの変化、オクターブの音を出す方法、やさしい曲を吹いてみましょう	
4 箏・三味線	「初心者のための箏・三味線講座」	味方和子 (生田流箏曲宮城社教師)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	大人からお子さままで、性別を問わず、はじめて楽器に触れる方と楽しく学びます。 どなたでも(初心者・子ども大歓迎) 何名でも いつでも 応相談 ・童謡や唱歌を弾く ・ポップスや歌謡曲を弾く ・箏や三味線・尺八と合奏に挑戦	
5 ピアノ	「シニア初心者のためのピアノ」	信賀弘子 (日本シニアピアノ教育研究会シニア ピアノ教育プロフェッショナル講師)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	シニア(60歳以上)の為に作られた大きな音符の教本を使って、指を動かして、心と体と脳を 活性化しましょう。 初心者 6名 土曜日・午前(月2回) 教材1人1,500円、キーボード使用料1回300円・応相談 レベルに応じたクラスで和やかに練習しています。良かったらお越しください。見学歓迎です。	
6 音楽	「ヴァイオリン、ヴィオラの魅力」	川上拓人(桐朋学園大学)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	ヴァイオリン、ヴィオラ どなたでも 何名でも いつでも 応相談 ヴァイオリン、ヴィオラと伴奏楽器(チェロやピアノなど)の演奏会。室内楽の演奏鑑賞。ヴァイ オリン、ヴィオラの指導	

# 登 録 者 名 簿

<b>7 ハーモニカ(複音)</b>	<b>「ハーモニカ(複音)初心者講座」</b>	<b>五十嵐正人</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	ハーモニカ(複音)をご用意ください。 初心者 1名から可 いつでも 無料	
<b>8 木の枝細工</b>	<b>「木の枝細工」</b>	<b>澁谷隆司</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費/謝礼	木の枝の輪切りを利用し、物や動物の姿に見立てて工作を楽しみましょう。マジック(カラーペン)、木工用ボンドをご用意ください。 どなたでも 何名でも いつでも 有料・応相談	
<b>9 UVレジン・銀粘土</b>	<b>「UVレジンのチャーム作り」 「銀粘土のジュエリー作り」</b>	<b>結城 孝子</b> (銀粘土技能認定士)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	UVレジンを使ってチャームなどを作ります/銀粘土を使ってキラキラに光るジュエリーを作ります/作る楽しさを味わいましょう! UVレジン:小学校4年生以上 銀粘土:高校生以上 1名から可(10名以内) いつでも 1人当たり500円・応相談 UVレジンチャーム作り、透かし模様のプチパールネックレス作り、銀粘土指輪づくり	
<b>10 アクセサリー作り</b>	<b>「アクセサリー作り」</b>	<b>塩原 恵理子</b> (chocoa)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	100種類以上の様々なパーツから好きなものを選んでお気に入りのイヤリング・ピアスを作ります どなたでも、初心者、子ども 5名以上 平日・午前午後 1人当たり1,500円～・応相談	
<b>11 パステルアート</b>	<b>「パステルアート講座」</b>	<b>さかいみさと</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費/謝礼 学習プログラム一例	楽しく描けて、ほっこり笑顔になれるイラストをパステルでふんわり描きましょう。 どなたでも 何名でも 月～金曜日、第1・2土曜日、日曜日・午前午後 500円程度/応相談 四季ごとのモチーフ、きれいに描ける色の使い方、笑顔のイラスト	
<b>12 絵手紙</b>	<b>「絵手紙」</b>	<b>小倉克榮</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	絵手紙の描き方指導 どなたでも 5名以上 いつでも・午前、午後(応相談) 応相談	
<b>13 このもづくり</b>	<b>「宝石せっけん」「LEDジェルライト」 「星あつめキャンドル」「タイルアート」</b>	<b>川崎京子</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 材料費	惑星のような石けん、小さな器に星の形をした小さなワックスを入れて作るキャンドル、半透明な色付きのジェルを入れて作るLEDジェルライト、コースターにカラフルなタイルをはめ込み作るタイルアートなど自分だけの作品を作れます。 どなたでも 何名でも 応相談 1個900円程度・応相談	



# 登 録 者 名 簿

<b>14 竹とうろうづくり</b>	<b>「竹とうろうづくり」</b>	<b>西野 廣昭</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	電動ドライバーで竹に穴を開けてオリジナルの竹灯笼をつくります。 どなたでも 1名でも 土曜日・応相談 1人1,000～1,500円・無料	
<b>15 竹とうろうづくり</b>	<b>「竹とうろうづくり」</b>	<b>原田 佳奈</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	電動ドライバーで竹に穴を開けてオリジナルの竹灯笼をつくります。 どなたでも 1名でも 土曜日・応相談 1人1,000～1,500円・応相談	
<b>16 己書</b>	<b>「己書(絵や字をかく)を楽しむ会」</b>	<b>齋藤 由紀子</b> (日本己書道場師範)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼  学習プログラム一例	筆ペンで文字や絵をかくように、文字や絵をかくことを楽しむ どなたでも 何名でも 月曜日、水曜日、金曜日 午前 1人1,000円・応相談  第1回、筆ペンでひらがな、漢字を自由に書く 第2回、筆ペンでお地蔵様や花をかく 他	
<b>17 矢沢宰</b>	<b>「矢沢宰の詩と歩んだ道」 「宰ゆかりの地めぐり」</b>	<b>矢沢宰記念事業 実行委員会</b>
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間  学習プログラム一例	矢沢宰の詩と歩んだ道について紹介する。 矢沢宰のゆかりの地めぐり。  どなたでも 何名でも いつでも(応相談)  ・矢沢宰の残した詩と日記をもとに何を考え、どう生きようとしたのかを紹介する。 ・矢沢宰の生家、諏訪神社、上北谷小学校壁画とこぶしの木、墓詩碑、旧上北谷小学校、杉沢橋、旧栃鉄上北谷駅、丸山、栃尾高校、城山、大平森林公園詩碑、図書館、ネーブルみつけ、旧三条結核病院及び三条養護学校などをピックアップして案内する。	
<b>18 生花</b>	<b>「生花(小原流) お花を飾りましょう」</b>	<b>宮島真里</b> (小原流一級家元教授)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼  学習プログラム一例	四季それぞれの草花を使ってお花の生け方・飾り方を学習する。 どなたでも・お子さんも大歓迎 何名でも 土曜日、日曜日・いつでも 1,500～2,000円(実費)・応相談  全5回程度。生花について学習する。 1. 伸びやかな草花を飾りましょう 2. 自然な形を生かした生花 3. 飾る場所に合った生花 4. 身近な器に花を生けましょう 等	
<b>19 茶道</b>	<b>「お茶を楽しむためのはじめての一步」</b>	<b>一步の会</b>
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼  学習プログラム一例	まずはお客になって一服をのんでみる。基本のきから、姿勢、席入り、歩き方、お茶のいただき方を行います。  初心者・子ども 2名以上 火～木曜日・午後 500円前後(菓子・抹茶等)・応相談  1.のぞいてみたいお茶の世界 2.お客になった時の心得 基本のき 3.抹茶をたてておもてなし、茶せんを振ってみよう	

# 登 録 者 名 簿

<b>20 煎茶</b>	<b>「美味しいお茶にチャレンジ」</b>	<b>長谷川イウ</b> (石州流(抹茶)教授、小川流(煎茶)教授)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	美味しいお茶にチャレンジ(小川流の基本手前) どなたでも、子ども 1名から可 木曜日・午後 1人あたり1回500円 月1,000円・無料 煎茶(小川流)の基本、茶巾盆巾の使い方(畧盆手)	
<b>21 着付</b>	<b>「かんたん着付け教室」</b>	<b>源川良枝</b> (着付講師免許・美容師免許)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	着物や浴衣の着付けや帯の結び方、和装での所作 どなたでも 何名でも 応相談 無料・応相談 着物の着付けと帯結び講座	
<b>22 英語</b>	<b>「楽しく話そう！英語で遊ぼう！子ども英語」 「初心者英会話」</b>	<b>大野めぐみ</b> (国連英検B級)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	ベビー・親子から小学生、大人まで、発達段階と学習レベルに合わせて絵本や工作、インタビューなど楽しく英語を使った活動を行います。 どなたでも・子ども 何名でも 月曜日または金曜日 午前・午後(他の曜日は応相談) 有料・応相談(有料)	
<b>23 フランス語</b>	<b>「はじめてのフランス語」</b>	<b>駒形広美</b> (FLE学士修了)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	フランス語入門レベルでフランス語の発音から始め、あいさつ、自己紹介からカフェでの注文など身近な使える会話をできるようになる。 どなたでも 5名以上 木曜日・夜間 無料・1回1,000円 全5回 1.フランス語の発音とあいさつ 2.自己紹介 3.カフェでの会話 4.市場での会話(1) 5.市場での会話(2)	

# 登 録 者 名 簿

## スポーツ・レクリエーション

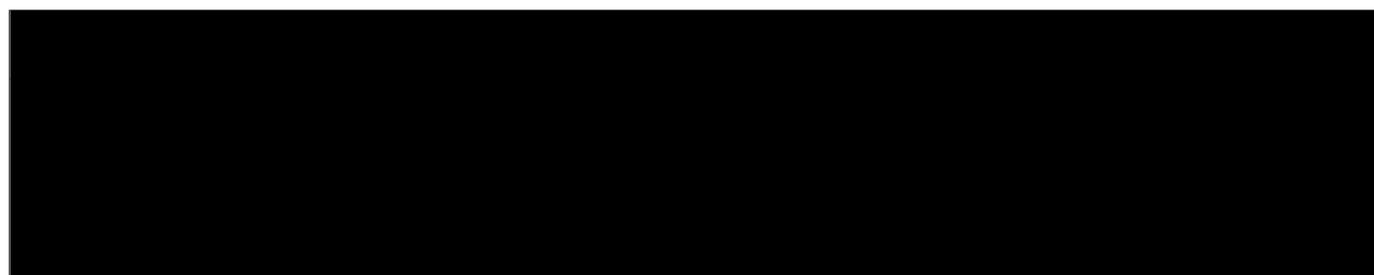
<p>24 いろは体操 ダンベル健康体操</p>	<p>「いろは体操(効率よく動くためのカラダの準備)」</p>	<p>稲田茂和 (財団法人 日本コアコンディショニング協会 JCCA いろは体操普及員、JCCA Basic Instructor)</p>
<p>内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼  学習プログラム一例</p>	<p>いろは体操はからだを動かす基本です。動く前のカラダの準備を行います。私たちが動きを身につけてきた過程をもう一度繰り返すことによってコアを整え姿勢・動きを安定させます。 初心者 何名でも 毎週水曜日:夜間、木曜日:午前 有料(応相談)  全4回を予定。モニタリング(いろは体操前後のカラダの違いを確認) ・坐骨探し(坐骨に座って姿勢を整える)・胸アイロン(呼吸しやすい胸にする)・胸骨アイロン(胸・肩を楽にして呼吸しやすい体にする)・左右ゆらゆら(坐骨からの振動で脊柱・関節の可動性を向上させる)・まるゆらゆら(効率よく動ける真ん中に戻す)・腹式呼吸(インナーユニットの活性化・体幹の安定)・逆腹式呼吸・小さなクルクル軸・左右ゆらゆら(肩・腕のリラックス)・腕ぶらぶら(腕・肩のリラックス)・糸飛ばし呼吸(お腹の圧を高めて、体幹を安定させる)等</p>	
<p>25 いろは体操 ダンベル健康体操</p>	<p>「いろは体操(効率よく動くためのカラダの準備)」</p>	<p>三本和美 (財団法人 日本コアコンディショニング協会 JCCA いろは体操普及員、JCCA Basic Instructor)</p>
<p>内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼  学習プログラム一例</p>	<p>いろは体操はからだを動かす基本です。動く前のカラダの準備を行います。(私たちが動きを身につけてきた過程をもう一度繰り返すことによってコアを整え姿勢・動きを安定させます。 初心者 何名でも 毎週水曜日、金曜日・夜間 有料(応相談)  全4回を予定。モニタリング(いろは体操前後のカラダの違いを確認) ・坐骨探し(坐骨に座って姿勢を整える)・胸アイロン(呼吸しやすい胸にする)・胸骨アイロン(胸・肩を楽にして呼吸しやすい体にする)・左右ゆらゆら(坐骨からの振動で脊柱・関節の可動性を向上させる)・まるゆらゆら(効率よく動ける真ん中に戻す)・腹式呼吸(インナーユニットの活性化・体幹の安定)・逆腹式呼吸・小さなクルクル軸・左右ゆらゆら(肩・腕のリラックス)・腕ぶらぶら(腕・肩のリラックス)・糸飛ばし呼吸(お腹の圧を高めて、体幹を安定させる)等</p>	
<p>26 ダンス (ヒップホップ)</p>	<p>「大人のためのヒップホップ」「はじめてのキッズダンス」</p>	<p>高橋ゆかり (キッズコーチング2級、JAKC認定キッズコーチ)</p>
<p>内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼</p>	<p>ストレッチで体をほぐし、リズムワーク、ダンスの基礎の動きを練習していきます。レッスンの最後には実際に音楽に合わせて楽しく踊ります。パパ・ママ大歓迎です。 子どもから大人までどなたでも 何名でも 要相談 要相談</p>	
<p>27 ダンス(ヒップホップ・ブレイクダンス)</p>	<p>「ブレイクダンス教室」</p>	<p>高橋修也 (幼児体育指導者検定2級・キッズコーチング3級)</p>
<p>内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼</p>	<p>初心者から経験者まで実績のある講師が丁寧に指導します。ダンスを楽しみながら体も心も元気になるようなレッスンをします。 どなたでも 何名でも いつでも 無料・応相談</p>	

# 登 録 者 名 簿

28 ZUMBA	「ZUMBA」	荒井守勝 (JWI認定 ZUMBAインストラクター/JWI認定 ZUMBAGOLDインストラクター)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	ダンスの要素を取り入れたフィットネスです。ズンバ初心者や高齢者、運動初心者の方を対象とし、参加者に合わせた振り付けやレッスンをします。 初心者 1名から可 いつでも・午後、夜間 無料・1名あたり500円 1回45分～60分 (ウォームアップ3曲・メイン8曲・クールダウン2曲) ※参加者により振り付けや内容のレベルを変えます。	
29 フラダンス	「やさしいフラダンス講座」	長谷川由里子 (Halau Hula KOUMAKANI 公認インストラクター)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	歌の意味を伝えながら振りを入れ、曲を仕上げる。 どなたでも 何名でも いつでも 1名あたり500円・応相談 基本姿勢→基本ステップ→曲の振り入れ	
30 フラダンス	「はじめてのフラダンス」	小柳 智恵子
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	初心者の基本のステップ 初心者の基本のステップ 何名でも 火曜日・午後 1名あたり500円・応相談	
31 タヒチアングス	「タヒチアングス」	大谷久美子 (フラスタジオ ラウレアアシスタントインストラクター)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。気持ちの良い汗をかき、お腹や腰回りを引き締めや、運動不足の解消を目指します。 どなたでも 何名でも 月曜日、金曜日・応相談 1名あたり500円・1名あたり500円 姿勢と基本的なステップ、簡単な振り入れ、一曲踊る	
32 硬式テニス	「enjoy テニス！」	見附市テニス協会
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	硬式テニス。ラケットやボール、体育館用のネットは貸出し可能。活動場所(テニスコートや体育館)を確保いただき、運動ができる服装で靴、タオル、飲み物をご用意ください。 どなたでも 何名でも 応相談 無料・応相談	
33 パラスポーツ	「卓球バレー」 「車いすスラローム体験会」	波瀲健治 (日本障がい者スポーツ指導者、日本卓球バレー連盟認定指導者)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	卓球バレー体験会や車いすスラロームの体験会 どなたでも 何名でも いつでも 無料・応相談	

# 登 録 者 名 簿

34 レクリエーション	「レクリエーションゲーム講座」 「健康体操講座」「タオル体操講座」 「クイズ講座」「ペットボトル体操講座」	磯部一勇
内容	健康増進・老化防止に向けて、簡単で楽しいレクリエーションゲーム・健康体操・タオル体操・クイズ・ペットボトル体操を指導します。	
レベル	初心者・中級者・子ども	
指導人数	5名以上	
指導曜日・時間	土曜日、日曜日・夜間を除く	
教材費・謝礼	無料・応相談	
学習プログラム一例	全5回を予定 1. 健康体操、レクリエーションゲーム 2. レクリエーションゲーム、タオル体操 3. 老化防止指先頭脳体操、レクリエーションゲーム 4. レクリエーションゲーム、クイズ 5. タオル体操、レクリエーションゲーム	



36 笑いヨガ	「笑いヨガ体験会」	惣角陽平 (日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー)
内容	「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせさせた健康法です。笑いの量を確保し、笑いの筋肉を鍛えて身体の免疫力を向上させましょう。	
レベル	どなたでも	
指導人数	何名でも	
指導曜日・時間	日曜日・午後	
教材費・謝礼	無料	

37 健康マーじゃん	「女性のための脳トレ健康マーじゃん教室」	宮川 美和子
内容	テキストを利用し、健康マーじゃんの基本的なルールを習得し、継続的に楽しむ知識をお教えします。	
レベル	初心者	
指導人数	何名でも	
指導曜日・時間	金曜日・午後	
教材費・謝礼	1人500円・無料	
学習プログラム一例	全10回 1. 麻雀はどんなゲーム？ 2. あがるための約束 3. 色々な役 4. ポン・チー 5. カン・ドラ 6. リーチのかけ方 7. 点数計算の基礎 8. 本場・連荘・ノーテン罰符 9. 対局マナー 10. 実践	

38 太極拳	「太極拳」	渋谷百合子 (全日本太極拳協会 上級総合コーチ)
内容	繰り返しの技術向上はもちろんですが、楽しみながら仲間づくりコミュニティを目指している。	
レベル	どなたでも	
指導人数	何名でも	
指導曜日・時間	火・水曜日・日中	
謝礼	1人あたり1,500円	
学習プログラム一例	ストレッチ、体操で身体を整え、八門から行います。	

# 登 録 者 名 簿

<b>39 太極拳</b>	<b>「太極拳」</b>	<b>磯部一紀</b> <small>(全日本太極拳協会 総合コーチ)</small>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	初心者(全4回程度)の「太極拳体操」から上級(有段・指導者レベル)の太極拳まで教えます。 どなたでも 何名でも 応相談 無料・応相談 全4回 第1回 太極拳の姿勢、基本動作、套路一部紹介、習熟 第2回 前回復習、套路一部紹介、習熟 …… 第4回 全套路紹介、習熟	
<b>40 太極拳</b>	<b>「太極拳」 「体操」</b>	<b>石月賢一</b> <small>(新潟県武術連盟師範、全日本中国拳法連盟新潟支部師範、柔道整復師)</small>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	太極拳や筋力維持のための体操、日常動作がやりやすくなるための身体体操などの指導。 どなたでも 何名でも 月曜日、火曜日・夜間 1人あたり1回300円・1人あたり1回800円	
<b>41 健康保健体操</b>	<b>「中国健康保健体操」</b>	<b>渋谷百合子</b> <small>(日本練功協会公認指導員)</small>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼 学習プログラム一例	ゆったりとした気功体操 どなたでも 何名でも 水曜日:夜間(19:30~21:00)、土曜日:午後(13:30~15:00) 1人1,500円 首・肩・足・腰・内臓等の予防治療のために考案された動作で症状に適したりハビリ体操です。 中国では「医療体操」と呼ばれています。	
<b>42 ヨガ</b>	<b>「デトックスヨガ教室」</b>	<b>惣角陽平</b> <small>(全米ヨガアライアンス認定インストラクター RYT200)</small>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼 学習プログラム一例	様々なヨガのポーズをとる事で体の疲れを癒し、体と心のメンテナンスをしていきます。ヨガを通じて自分の内側を整え、幸せな人生を送るきっかけになればと思います。 どなたでも 何名でも 日曜日 無料 ベーシックヨガ、デトックスヨガ、笑いヨガ	
<b>43 ピラティス</b>	<b>「ピラティスコンディショニング」</b>	<b>穴澤祐樹</b> <small>(柔道整復師、ピラティスインストラクター)</small>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼 学習プログラム一例	初めての方にも心地よく体を動かせるようなエクササイズを指導します。ピラティスはインナーマッスルの強化や、体全体のバランスを整えたり、姿勢改善も期待できます。 どなたでも 1名から可 木曜日 無料・一人500円 マットを使ったピラティスのエクササイズ	

# 登 録 者 名 簿

## 家庭生活・地域活動

44 園芸	「季節の寄せ植え教室」	増田 和人 (インテリアコーディネーター、エクステリアプランナー、室内園芸装飾技能士1級、造園技能士2級)
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼  学習プログラム一例	園芸(花苗・観葉・多肉)の基礎から植栽プランニング、管理方法を学びます。たくさんの種類からお好きな花苗を選んで、寄せ植えを作っていただきます。作ったものはお持ち帰りして育てていただきます。  どなたでも 5名以上 土曜日、日曜日・午前 1人当たり2,000円・無料  園芸の基礎、植物を枯らさないために、植物紹介、植え方のコツ、寄せ植え実践、管理方法、質問コーナーなど	
45 園芸	「野菜や花の育て方」 「グリーンカーテン育成」	小倉克榮
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	野菜・花・グリーンカーテン育成作業 初心者 1名から可 いつでも・午前 応相談	
46 環境整備	「生ごみ乾燥機の肥料化作業」	小倉克榮
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	生ごみを肥料にする方法を作業を通して教えます。 初心者 1名から可 いつでも・午前 応相談	
47 昔語り	「昔語り指導」	見附昔話の会 ほだあかり 代表者 小林英明
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	昔話の語りや聴かせをします。 初心者 何名でも いつでも・夜間 無料・応相談 昔話を聞かせる、解説する、読む、語ると指導していく	
48 文書作成(Word)	「文書作成(Word初級～上級) ～Word入門編～、～各種検定対策～」	稲田茂和 (Microsoft Office Specialist Official Certification・Microsoft Office Expert Official Certification (Word&Excel))
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼  学習プログラム一例	Wordの初心者指導から各種検定(MOSマイクロソフトオフィススペシャリスト・日商PC3級)の取得を目指し、パソコンの基礎から段階的な指導を目指します。  どなたでも、初心者 5名以上 応相談 基本4回コースで2,500円から3,500円  全8回予定。 ・ビジネス文書の基本 ・ビジネス文書のライティング技術 ・電子メールのライティング技術 ・ビジネス図解の基本 ・ビジネス文書の管理 等	

# 登 録 者 名 簿

49 データ活用(Excel)	「データ活用(Excel初級～上級)～Excel入門編～、～各種検定対策～」	稲田茂和 (Microsoft Office Specialist Official Certification・Microsoft Office Expert Official Certification (Word&Excel))
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼  学習プログラム一例	Excelの初心者指導から各種検定(MOSマイクロソフトオフィススペシャリスト・日商PC3級)の取得を目指し、パソコンの基礎から段階的な指導を目指します。  どなたでも、初心者 5名以上 応相談 基本4回コースで2,500円から3,500円 全8回予定。 ・テンプレートのデータ入力 ・テンプレートの修正 ・ビジネスにおける計算処理 ・データを分析し、活用する ・サンプル問題の検証 等	
50 タッチタイピング習得を目的とした文書作成講座	「美しいタッチタイピングを習得しましょう～あこがれのタッチタイピング～」	稲田茂和 (Microsoft Office Specialist Official Certification・Microsoft Office Expert Official Certification (Word&Excel))
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 謝礼  学習プログラム一例	誰でも一度はあこがれるタッチタイピングを習得するための指導を行います。キーボードを両手で打てるように希望を持って取り組みましょう。  どなたでも、初心者 5名以上 応相談 基本4回コースで2,500円から3,500円程度  全8回予定。 ・タッチタイピングを覚える重要性(概要) ・タッチタイピングのメリット・デメリット ・タッチタイピングの基本姿勢 ・アプリケーションソフトを使ったタッチタイピング練習メニューを随時行っていきます	
51 パソコン・スマホ・タブレット	「パソコン、スマホ、タブレットを楽しむ～あなたに合った使い方を一緒に考えます」	山田康雄 (情報処理技術者(第一種/プロダクションエンジニア/テクニカルエンジニア・データベース))
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼  学習プログラム一例	・パソコン、スマホ、タブレットなどでできることを紹介します。 ・何をやりたいのか、個別に相談の上、ステップアップで楽しみ方を教えます。  どなたでも 何名でも いつでも 無料・応相談 機器購入・インターネット・メール・ネット通販・電子地図・ニュース・電子書籍・音楽・映像・金融取引・エクセル・はがき作成・情報処理・プログラミング等	
52 SNS・オンライン会議アプリ・生成AI	「Facebook、Twitter、Instagramをはじめよう」 「初めてのオンライン会議」	湯本泰隆 (高等学校教員免許(地理歴史)/学芸員資格/留学経験あり)
内容  レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	FacebookやTwitter、Instagram、オンライン会議を初めて始める方を対象に操作方法をお教えします。パソコンをご用意ください。  どなたでも 1名から可 いつでも 有料・応相談	

# 登 録 者 名 簿

53 SDGs・国際理解	「世界を知ろう！SDGsについて学ぼう！」「国際理解講座」	大野めぐみ
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	・世界と日本のつながりからSDGsを考える。 ・地域とSDGsについて考える。 どなたでも・子ども 何名でも 月曜日または金曜日 午前・午後(他の曜日は応相談) 有料・応相談(有料)	
54 SDGs・地球温暖化	「SDGs・国際理解・地球温暖化防止活動」	大野めぐみ (新潟県地球温暖化防止活動推進員)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	地球温暖化の現状と対策をわかりやすく説明します。ワークショップや工作など年齢と人数に応じて内容を相談します。 小学生・中学生・高校生・一般 何名でも 月曜日または金曜日 午前・午後(他の曜日は応相談) 有料・応相談(有料)	
55 話し方・人間関係づくり	「話し方入門」「失敗しない人間関係づくり」	馬淵 史子 (小・中・高等学校教諭免許)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	テキストによる説明・実技・振り返り どなたでも 何名でも 平日・午前 無料	
56 フラワーアレンジメント	「季節のアレンジ」 「ドライフラワーを使った小物づくり」	川崎京子
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 材料費	ハーバリウム、タイルアート、ジェルキャンドルホルダー、親子でコサージュ どなたでも 何名でも 応相談 1人1,500円～(応相談)	
57 フラワーアレンジメント	「プリザーブドフラワー・アーティフィシャルフラワーアレンジメント」	柴嶺亜依 (プリザーブドフラワーインストラクター)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費等・謝礼	フラワーアレンジ学習の指導 どなたでも 何名でも いつでも 1人500円～・無料	
58 フラワーアレンジメント	「フラワーアレンジメント」	野澤京子 (フラワーコーディネーター1級、カラーコーディネーター2級)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費等・謝礼	フラワーアレンジメント教室 どなたでも 何名でも(10名前後) いつでも・午後 1人2,000円～・1人700円～	

# 登 録 者 名 簿

<b>59 NIE</b> (Newspaper In Education)	<b>「まわしよみ新聞」            「当事者研究スゴロク」            「直感読みブックマーカー」</b>	<b>湯本泰隆</b> (高等学校教員免許(地理歴史)/学芸員資格/留学経験あり)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	NIE(Newspaper In Education)は情報活用能力の育成の観点から新聞等を活用したワークショップです。 どなたでも 1名から可 いつでも 有料・応相談 まわしよみ新聞を作ろう！、当事者研究スゴロクで遊ぼう、直感読みブックマーカーで恋占い。 英語力をつけるための語学学習、関連語で攻略！ボキャブラリー・ビルディングなどの指導もできます。	
<b>60 終活・家計見直し</b>	<b>「今知っておきたい終活・相続準備」            「家計の見直し成功術」</b>	<b>福原孝雄</b> (一級ファイナンシャルプランナー、CFP®、終活カウンセラー一級)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	相続の知識を得て、将来の不安を少なくしていきましょう。エンディングノートの作成や、家計改善・長期的なライフプランの構築を学びます。 どなたでも 5名以上 いつでも 有料(エンディングノート 1冊1,000円)・応相談(1人500円～)	
<b>61 アロマセラピー</b>	<b>「アロマワークショップ」</b>	<b>矢嶋 智美</b> (エッセンシャルオイルスタイリスト)
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼	エッセンシャルオイルを使用したクリームやスプレーの制作、アロマ基礎知識 初心者 1名から可 平日・午前午後 1人当たり500円～1,000円・無料	
<b>62 身体づくり</b>	<b>「なぜ糖質は悪者にされるのか？」「糖質を怖がらない無理なく続けるダイエット戦略セミナー」</b>	<b>小川健太</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	悪者にされやすい糖質について正しく理解し、正しい付き合い方を学びませんか。無理なく続けられる健康的な食生活についてお伝えします。 初心者 何名でも いつでも(要相談) 無料 ボディメイク・ダイエット・身体づくりの60分～90分のセミナー	
<b>63 タロット占い</b>	<b>「はじめてのタロット占い」</b>	<b>林真紀子</b>
内容 レベル 指導人数 指導曜日・時間 教材費・謝礼 学習プログラム一例	タロットカード 大アルカナ22枚を使用し、一枚のカードから今日の運勢など簡単な事柄を占います。タロットカード( ウェイト版に準ずる)、大きめの布、筆記用具をご用意ください。 初心者 5名以上 水曜日、金曜日・午前 無料・一人当たり1,000円 全2回を予定 1. カードのキーワード等を説明しながら1枚引きに挑戦 2. 3枚引きに挑戦	

# 学習人材バンク 登録者募集中!!

学習人材バンク事業は、市民の皆さんの「地域のために」という思いに支えられた、市民の皆さんによる市民の皆さんのための生涯学習事業です。

いろいろな領域の指導者や仲間を探しています。

お気軽にご応募ください。随時、相談もお受けしています。

## お申込み・お問合せ先

見附市まちづくり課 中央公民館

Tel 0258-62-1058

Fax 0258-62-3199

Mail [syougaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp](mailto:syougaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp)