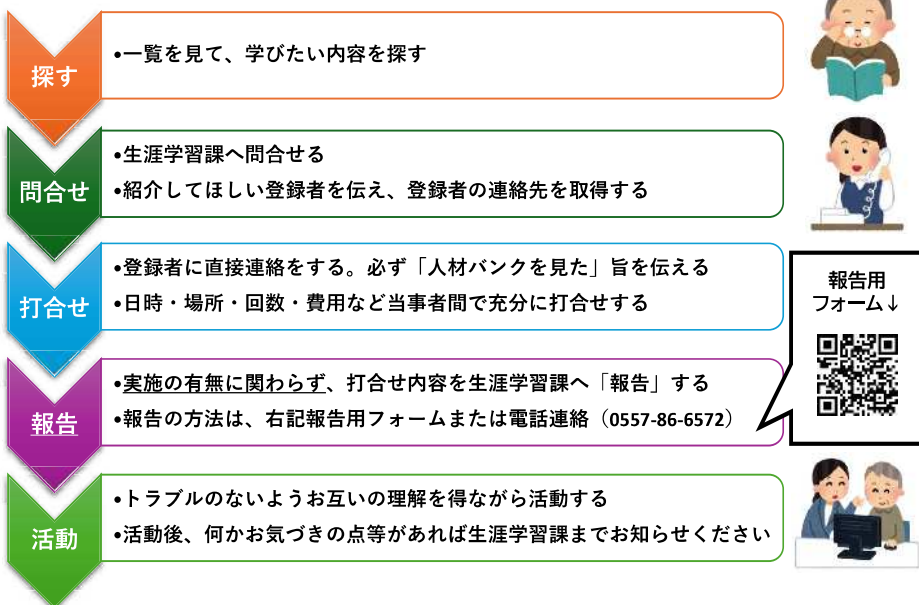


# 人材バンク利用・新規登録方法について

## 1 生涯学習人材バンクとは？

特技をお持ちの方々に登録いただき、「何か学びたい！」と考えている方々に情報を提供する事業です。教えたい人と学びたい人をつなぎ、皆さんの生涯学習活動を推進します。

## 2 人材バンクの利用方法【学びたい人】



## 3 利用上の注意点など

- ※ 政治・宗教・営利を目的とした利用はできません
- ※ 市内・市外いずれの人でも、ご利用いただけます  
(市外の方は、活動は市内で行うようお願いいたします)
- ※ 一覧表の記載内容は目安になります  
打合せの際に、必ず当事者間で内容確認をしっかりと行ってください
- ※ 定期的に登録情報の更新を行います。  
最新の情報が知りたい方は、熱海市ホームページをご覧ください。

熱海市HP



## 4 人材バンク新規登録方法【教えたい人】

人材バンク登録は、通年募集しております。登録方法は以下のいずれかになります。

- ① **人材バンク登録用フォーム**  
右記の二次元コードより、登録用フォームにアクセスし必要事項を入力の上、送信してください
- ② **人材バンク登録申込書（紙）を提出**  
生涯学習課（市役所第三庁舎1階）にお越しいただき、登録申込書に記入の上、ご提出ください。

新規登録用  
フォーム↓



- ※ 人材バンクは2年ごとに更新します。更新時に、登録者には登録継続確認や内容確認を行いますので、ご対応ください。
- ※ 登録にあたり、資格などは必須ではありません
- ※ 市外の方もご登録いただけますが、活動場所は市内に限られます。。
- ※ 政治・宗教・営利を目的とした登録はできませんので予めご了承ください
- ※ 登録内容などについて、生涯学習課から確認させていただく場合があります。

## 5 担当・問い合わせ先

熱海市役所生涯学習課社会教育室（市役所第3庁舎1階）

電話 0557-86-6572 FAX 0557-86-6606

メール shakaikyoiku@city.atami.lg.jp

### 一人材バンク打合せメモー

|                        |  |
|------------------------|--|
| 学びたい内容                 |  |
| 講師名(No )               |  |
| 講師電話番号                 |  |
| 開催日時                   |  |
| その他内容<br>・費用<br>・持ち物など |  |

| No. | 分類 | 教えられる内容             | 詳細                                                                                                | 講師                    | 性別 | 所有資格など                                      | ※対象者                       | 指導日                                    | 時間帯       | 対象地域                              | 対象レベル             | 交通費 | 教材費  | 徴収方法 | 金額/回                      | 指導報酬 | 報酬/回  | 月額            | 地域活動講師 | 学習希望者へのメッセージ                                                                       |
|-----|----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------------|-----|------|------|---------------------------|------|-------|---------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 音楽 | ピアノ                 | ピアノの演奏の仕方、譜面の読み方                                                                                  | ヤマダ<br>山田 充子          | 女性 | ピアノレスナー                                     | 少年<br>青年<br>壮年<br>中年<br>高年 | 火曜日<br>木曜日                             | 午前<br>午後  | 伊豆山                               | 初心者<br>中級者        | 要する | 指定なし |      |                           | 要する  | 3000円 | 月4回で<br>5000円 | ○      | 楽譜が読めない方でも丁寧に指導致します。                                                               |
| 2   | 音楽 | キーボード、ピアノ演奏、手話、手話歌  | 懐かしい歌を演奏して歌ってもらったり、手話歌を活用することで、楽しい時間を過ごす。                                                         | マツノ<br>松野 アツコ<br>敦子   | 女性 |                                             | 指定なし                       | 全日                                     | 午前<br>午後  | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者               | 不要  | 不要   |      |                           | 不要   |       |               | ○      | 楽器演奏や手話歌を通じて、楽しく学びながら認知症予防や健康の知識を深めましょう。一緒に心豊かな時間を作りませんか？                          |
| 3   | 音楽 | ピアノ                 | ピアノ・エレクトーン                                                                                        | イトウ<br>伊藤 ヨシコ<br>芳子   | 女性 | ヤマハ指導グレードピアノ5級<br>エレクトーン4級所持                | 要相談                        | 月曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日 | 午前        | 西部<br>中部<br>東部                    | 初心者<br>中級者        | 要する | 不要   |      |                           | 内容次第 |       |               | ○      | ピアノをもう一度始めてみませんか？                                                                  |
| 4   | 音楽 | ピアノ                 | ピアノ                                                                                               | テラダ<br>寺田 ジュン<br>潤子   | 女性 | 脳トレピアノエグゼクティブ講師                             | 指定なし                       | 要相談                                    |           |                                   |                   | 要する |      |      |                           | 要する  | 2000円 |               | ○      | 元気で長生きの為、好奇心を持ったら始めてみませんか                                                          |
| 5   | 音楽 | ピアノ・親子リトミック         | 幼児からシニアまで・初心者（音符を読めない方）経験者問わず個人のペースに合わせてマンツーマンで指導する                                               | ショウジ<br>庄司 キョウコ<br>京子 | 女性 | 昭和音楽短期大学ピアノ科卒・中学校2級教師免許                     | 指定なし                       | 要相談                                    |           |                                   | 初心者<br>中級者        | 要する | 要する  | 初回   | 3000円                     | 要する  | 3000円 | 月3回で<br>7000円 | ○      | 音符が読めない方・幼児～シニアまでその方のペースに合わせた個人レッスンをいたしております。お気軽な体験レッスンもお受けしております。                 |
| 6   | 音楽 | ピアノ                 | クラシック、ポピュラー、歌謡曲、演歌など、様々なジャンルに対応いたします。お好きな曲を、その方のレベルに合わせてアレンジし、ご指導します。小さなお子さまから大人の方までどなたでも歓迎いたします。 | ミズノ<br>水野 ヒサエ<br>久恵   | 女性 | 中学校教諭免許(音楽科)                                | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日 | 午後<br>夜間  | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 要する  |      | 2000円                     | 要する  | 2500円 | 7500円         | ○      | 音楽は人と人を繋ぐ、世界共通の言葉です。楽しく、いつも希望をもって一緒に学んでまいりましょう。                                    |
| 7   | 音楽 | 発声と歌                | ボイストレーニング～体を柔軟にして楽な声の出し方<br>主にシャンソン・カンツォーネを日本語で歌う                                                 | ミカイ<br>美海 ユミコ<br>ゆみ子  | 女性 | 元 銀巴里出演者、舞台芸術学院卒業                           | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>金曜日<br>土曜日        | 午後<br>午前  | 西部<br>中部                          | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 要する  | 初回のみ | 3000円                     | 要する  | 4000円 |               | ○      | 声は正しく出せば衰えません。無理なく楽に声を出すことを指導します。<br>青春時代に流行った懐かしいシャンソンやカンツォーネ、ポップスを日本語で楽しく歌いましょう。 |
| 8   | 音楽 | シャンソン<br>ボイストレーニング  | 言葉をはっきりと素早く出す方法を基本にシャンソンを語る                                                                       | イワブチ<br>岩渕 サチオ<br>祥夫  | 男性 |                                             | 指定なし                       | 水曜日<br>(第2・4)                          | 午後<br>2時～ | 市内                                |                   |     | 要する  |      | 500円<br><br>月4回で<br>2000円 |      |       |               | ○      | 現在人との会話が少なくなった方、声を出す機会が少なくなった方、ことばとリズムのボイストレーニングを指導します                             |
| 9   | 音楽 | アコースティック<br>ギター弾き語り | 自作のレッスンブックを使い、初めてギターをさわる方でも経験に応じて、ギター伴奏ができることを目指す                                                 | ホンマ<br>本間 ヤスト<br>靖人   | 男性 | 実績：ヤマハポピュラーコンテスト東海大会出場<br>現在バンドボーカル 弾き語りライブ | 少年<br>青年<br>壮年<br>中年<br>高年 | 木曜日<br>月曜日<br>水曜日                      | 午後        | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山      | 初心者<br>中級者        | 不要  | 要する  | 初回のみ | 1100円                     | 要する  | 3300円 |               | ○      | L★MUSICコミュニティ(月・水)現在は熱海と多賀で中学校社会科支援コース、ギターについては現在多賀教室で開催しています。HPをご覧ください。           |
| 10  | 音楽 | ウクレレ                | ウクレレ入門～基礎～初級～中級、メロディー～コード～ソロ～アンサンブル                                                               | タカハシ<br>高橋 ワカ<br>和香   | 女性 |                                             | 指定なし                       | 日中<br>場所(公民館)<br>※要相談                  |           |                                   |                   |     | 要する  |      | 500円                      | 要する  | 3000円 | 月2回で<br>5000円 | ○      | 苦手な楽譜も学びつつノンジャンル、おしゃやれて楽しいウクレレを目指しましょう。坪内道運作詞の「熱海市歌」も弾いたり歌ったり。                     |
| 11  | 音楽 | 複音ハーモニカ             | 増加する高齢者の居場所を提供するとともに演奏技術の中に「認知症予防」という訓練も取り入れます。                                                   | クラカケ<br>鞍掛 マコト<br>磨事  | 男性 | スズキ楽器ハーモニカ振興会：指導員4級講師・日本ハーモニカ芸術協会：上級        | 壮年<br>中年<br>高年             | 要相談                                    |           |                                   | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 不要   |      |                           | 要する  | 1500円 | 月2回で<br>3000円 | ○      | 音楽は私たちの心に潤いと豊かさを与えてくれます。上達して演奏会出演や出前演奏等に挑戦しませんか。                                   |

※対象地域：南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No. | 分類 | 教えられる内容                 | 詳細                                                                                                | 講師         |            | 性別 | 所有資格など                                             | ※対象者                       | 指導日                                           | 時間帯            | 対象地域                              | 対象レベル             | 交通費         | 教材費        | 徴収方法 | 金額/回  | 指導報酬 | 報酬/回  | 月額                  | 地域活動講師                 | 学習希望者へのメッセージ                                                                  |
|-----|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----|----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------|-------------|------------|------|-------|------|-------|---------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 12  | 音楽 | オカリナ                    | 楽器のなかで最も易しいものの一つ、イタリアから日本に渡ってきて日本を中心に近隣国にファンの多い楽器。初心者から中級までレベルに合わせてレッスンします。希望に応じて個人・出張レッスン可。      | ズシ<br>図師   | カツタカ<br>勝貴 | 男性 | 元ライリスト社オカリナ講師                                      | 指定なし                       | 全日                                            | 午後<br>夜間       | 西部<br>地区                          | 初心者<br>中級者        | 要する         | 必要に<br>応じて |      |       | 要する  | 1500円 | 3000円               | ○                      | 吹きたい曲はリクエストに応じます。楽譜や伴奏音源を安価で提供。                                               |
| 13  | 音楽 | ヴァイオリン                  | ヴァイオリンの弾き方、楽譜の読み方。<br>複数の生徒さんと合奏をすることもあります。                                                       | マノ<br>真野   | アリナ<br>有奈  | 女性 | 東京音楽大学(ヴァイオリン専攻)卒業                                 | 指定なし                       | 日曜日                                           | 午前             | 南熱海                               | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 訪問の<br>場合のみ |            |      |       | 要する  | 2500円 | 月3回で<br>6,600円<br>~ | ○                      | レッスンの日時や場所は、指定の曜日や時間帯以外でも調整の上お受けしています。<br>お試しレッスンは1000円です。ご連絡をお待ちしております。      |
| 14  | 音楽 | アンサンブル                  | 子ども達(幼・小・中・高・大)への、歌、手話、リズムダンスを取り入れた、アンサンブル教室。熱海土石流慰霊コンサート、糸川桜まつり等、各種イベント出演。                       | ミズノ<br>水野  | ヒサエ<br>久恵  | 女性 | 中学校教諭免許(音楽科)                                       | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日        | 午後<br>夜間       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する         | 要する        |      | 2000円 | 要する  | 2500円 | 7500円               | ○                      | 音楽は人と人を繋ぐ、世界共通の言葉です。楽しく、いつも希望をもって一緒に学んでまいりましょう。                               |
| 15  | 教育 | 実用英語技能検定(英検)指導          | 英検準二級までを目指す方への指導                                                                                  | ヤナギダ<br>柳田 | タカコ<br>貴子  | 女性 | 一級教員免許(英語)                                         | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日 | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者        | 不要          | 不要         |      | 500円  | 要する  | 500円  | ○                   | 英検準二級を目指しませんか？         |                                                                               |
| 16  | 教育 | 英会話                     | 海外旅行に必要な英会話を楽しく学びましょう。                                                                            | イトウ<br>伊藤  | ヨシコ<br>芳子  | 女性 | 英語教師中学と高校の資格を持っています。                               | 指定なし                       | 月曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日        | 午前             | 西部<br>中部<br>東部                    | 初心者<br>中級者        | 要する         | 不要         |      |       | 内容次第 |       | ○                   | 海外旅行に必要な英会話を楽しく学びましょう! |                                                                               |
| 17  | 教育 | 中学生社会科講座(歴史)<br>小学生学習全般 | 主に歴史を中心に学校とは違うアプローチで理解を深めます。<br>小学生は苦手なところを中心にケアします。                                              | ホンマ<br>本間  | ヤスト<br>靖人  | 男性 | 小学校教員免許状                                           | 少年<br>青年<br>壮年<br>中年<br>老年 | 木曜日<br>月曜日<br>水曜日                             | 午後             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山      | 初心者<br>中級者        | 不要          | 要する        | 初回のみ | 1100円 | 要する  | 3300円 | HP参照                | ○                      | L★MUSICコミュニティ(月・水)現在は熱海と多賀で中学校社会科支援コース、ギターについては現在多賀教室で開催しています。HPをご覧ください。      |
| 18  | 教育 | 英語・ポルトガル語               |                                                                                                   | コまつ<br>小松  | カツミ<br>克実  | 男性 | 留学時代のポルトガル語受講証                                     | 少年<br>青年<br>壮年<br>中年       | 週2回(1回90分)                                    | 要相談            |                                   |                   | 要する         | 要する        |      | 3000円 | 要する  | 3000円 | -                   | 英語よりも簡単です。やさしいです。      |                                                                               |
| 19  | 芸術 | 水墨画                     | サークル「あたま墨画を楽しむ会」も月に一度活動しています。                                                                     | オンモリ<br>御守 | エイコウ<br>映光 | 女性 |                                                    | 指定なし                       | 金曜日<br>水曜日<br>火曜日<br>木曜日                      | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する         | 不要         |      |       | 要する  | 1500円 | 月2回で<br>3000円       | ○                      | 誰でも最初は初心者です。初めての方でも安心して楽しめるように、分かりやすく基本をしっかりとご指導させていただきたいと思います。気軽にお問い合わせください。 |
| 20  | 芸術 | 絵手紙                     | 初心者から経験者まで<br>絵手紙の書き方をテキストを用いて説明しますので、どなたでも作品を作ることができます。熱海市民教室で指導歴があり、今現在熱海絵手紙同好会、サークルとして活動しています。 | オンモリ<br>御守 | エイコウ<br>映光 | 女性 |                                                    | 指定なし                       | 金曜日<br>水曜日<br>火曜日<br>木曜日                      | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する         | 不要         |      |       | 要する  | 1500円 | 月2回で<br>3000円       | ○                      | 誰でも最初は初心者です。初めての方でも安心して楽しめるように、分かりやすく基本をしっかりとご指導させていただきたいと思います。気軽にお問い合わせください。 |
| 21  | 芸術 | 絵画指導                    | 油絵、水彩画、パステル画など絵画全般に基礎から上級者まで指導できます。                                                               | タナカ<br>田中  | トシミツ<br>俊光 | 男性 | 愛知県立芸術大学油画専攻卒業<br>すいどーばた美術学院講師<br>T'sアーツスクール絵画教室代表 | 指定なし                       | 火曜日<br>水曜日                                    | 午前             | 東部<br>中部                          | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要          | 要する        | 初回のみ | 100円  | 要する  | 1500円 | 月4回で<br>6000円       | ○                      | 絵を描いてみたい、絵に興味があるけどきっかけがつかめず何から始めたら良いかわからない方などの初心者にわかりやすく指導を心がけています。           |
| 22  | 芸術 | 絵画                      | 初心者、シニア向け絵画教室<br>水彩や色鉛筆、油絵など好きな画材で自由に描くことを基本にしています。<br>初心者でも楽しく描けるようにアドバイス、サポートします。               | ヨシムラ<br>吉村 | ナルミ<br>成美  | 女性 | 資格は特にありません。<br>絵画歴40年。                             | 中年<br>老年                   | 月曜日<br>水曜日<br>金曜日<br>土曜日                      | 午前<br>夜間       | 南熱海<br>中部<br>西部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者        | 不要          | 不要         |      |       | 要する  | 3000円 | ○                   |                        |                                                                               |

※対象地域: 南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No. | 分類 | 教えられる内容            | 詳細                                                                                                  | 講師                     | 性別 | 所有資格など                                             | ※対象者                 | 指導日                                           | 時間帯            | 対象地域                              | 対象レベル             | 交通費 | 教材費 | 徴収方法 | 金額/回 | 指導報酬 | 報酬/回   | 月額            | 地域活動講師 | 学習希望者へのメッセージ                                                                     |
|-----|----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------|-----|-----|------|------|------|--------|---------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 23  | 健康 | 関節トレーニング           | 生活の中で使われにくく弱くなっている筋肉があるために関節が捻れて動き痛みや痛みを引き起こしています。『関節トレーニング』(開発者:笹川ひろひで氏)はこれら筋肉を動かして全身を整えるトレーニングです。 | イチミヤ<br>一宮 ジュンコ<br>順子  | 女性 | 関節トレーニング協会 認定インストラクター                              | 青年<br>壮年<br>中年<br>老年 | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日               | 午前<br>午後       | 東部<br>中部<br>南熱海                   | 初心者               | 要する | 不要  |      |      | 要する  | 2000円  |               | -      | ○膝・腰・股関節・手指など関節の痛み不調にお悩みの方にお勧めします。<br>○小田原市・伊東市で活動しています。熱海市では可能な範囲で対応させていただきます。  |
| 24  | 健康 | 気功・レッグエクササイズ<br>瞑想 | 気功:ゆったりとした動きと呼吸で心身を整える<br>瞑想:マインドの使い方を学び整えリラックス<br>レッグエクササイズ:体の土台、下半身の安定感を作る                        | チバ<br>千葉 ナオコ<br>直子     | 女性 | Thai Qi Holistics インストラクター                         | 青年<br>壮年<br>中年<br>老年 | 月曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日        | 午前<br>午後       | 南熱海<br>中部<br>東部<br>西部             | 初心者               | 要する | 不要  |      |      | 要する  | 20000円 |               | ○      | ゆったりとした動きと呼吸の気功エクササイズと、瞑想で心身を整えます。下半身の安定感を強化するレッグエクササイズで体の土台を作ります。               |
| 25  | 健康 | 健康法                | 伝説の小児科医、故真弓定夫先生に学ぶ健康法<br>先生から直接学んだ私が、先生が本当に伝えたかった真実の健康法を講座形式でレクチャーします。                              | ウメヅ<br>梅津 タカハル<br>貴陽   | 男性 | 歯科医師、食育1級マスター                                      | 指定なし                 | 木曜日<br>日曜日                                    | 午後             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>泉        | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要  | 不要  |      |      | 要する  | 1500円  |               | ○      | 私の講座は、世に溢れる様々な情報の中から、真理に迫り着くための考え方を身につける事が出来る様になる内容となっています。生きていくことが楽しくなる内容です。    |
| 26  | 健康 | 骨盤体操               | 腰痛、肩こり対策はもちろん、姿勢をキレイにするためのゴムバンド運動                                                                   | ヤナギダ<br>柳田 タカコ<br>貴子   | 女性 | 日本カイロプラクティック連合会正会員<br>日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員         | 指定なし                 | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日 | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者        | 不要  | 不要  |      | 500円 | 要する  | 500円   |               | ○      | 「人生100年時代」自分の健康は自分で守る時代になってきました。美しい姿勢は、健康への第一歩です。まずは、始めてみませんか？                   |
| 27  | 健康 | 認知症予防、健康相談         | 認知症予防専門看護師として、健康相談や認知症予防に関するアドバイスを提供し、認知機能の低下を予防します。                                                | マツノ<br>松野 アツコ<br>敦子    | 女性 | 看護師、ケアマネージャー、キャリアバンメイト                             | 指定なし                 | 全日                                            | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者               | 不要  | 不要  |      |      | 不要   |        |               | ○      | 楽しく学びながら認知症予防や健康の知識を深めましょう。一緒に心豊かな時間を作りませんか？                                     |
| 28  | 健康 | 自彊術(じきょうじゅつ)       | 大正5年に治療家中井房五郎氏が創案し、近藤芳朗医学博士によってその効果が医学的に解明された健康体操です。31の動作を順番に行うことで、呼吸を整え、筋を伸ばし、関節を動かし、身体全体をほぐします。   | イイノ<br>飯野 ノリコ<br>教子    | 女性 | 公益社団法人自彊術普及会 中伝指導員                                 | 指定なし                 | 月曜日                                           | 午前             | 中部                                | 初心者<br>中級者        | 不要  | 不要  |      |      | 要する  | 750円   | 月4回で<br>3000円 | ○      | 治療法を土台に作られており、自分の体の状態に合わせて行うためどなたでも無理なく行えます。血流が良くなり自己免疫力も高まります。                  |
| 29  | 健康 | 水中ボールウォーキング        | プールの中で水中専用のボールを使ってウォーキングとエクササイズ<br>膝や腰に負担をかけずに筋力アップすることができます                                        | アリイズミ<br>有泉 ミエコ<br>美枝子 | 女性 | 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認歩行運動指導士                          | 要相談                  | 月曜日<br>木曜日<br>土曜日                             | 午前             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者               | 要する | 要する | 毎回   | 300円 | 要する  | 3000円  |               | ○      | 「100歳まで歩こう」をコンセプトに体への負担(膝・腰)を軽減させた歩き方の習得と歩き続けることは認知症の予防につながる効果があると認められています。      |
| 30  | 健康 | ノルディックウォーキング       | ノルディック・ウォークの歩き方とエクササイズ                                                                              | アリイズミ<br>有泉 ミエコ<br>美枝子 | 女性 | 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認歩行運動指導士・伊豆半島ジオパーク養成講座修了          | 指定なし                 | 月曜日<br>木曜日<br>土曜日                             | 午前             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者               | 要する | 要する | 毎回   | 300円 | 要する  | 3000円  |               | ○      | 「100歳まで歩こう」をコンセプトに体への負担(膝・腰)を軽減させた歩き方の習得と歩き続けることは認知症の予防につながる効果があると認められています。      |
| 31  | 健康 | リズム体操ウォーキング        | 昭和の音楽に合わせて、無理なく体を動かす体操で心と体を元気にします。<br>ウォーキングでは体の動かし方の基本を学び転倒予防や姿勢改善に直結させます。                         | シオヤ<br>塩谷 ヒ サコ<br>陽向思  | 女性 | ライフスキルコーチ<br>ACSMエアロビクスインストラクター<br>スピードアクアインストラクター | 指定なし                 | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日               | 午後             | 西部<br>東部<br>伊豆山<br>泉<br>中部<br>南熱海 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 不要  |      |      | 要する  | 4000円  |               | ○      | やさしいヨガと楽しいリズム体操で体も心も軽やかに。笑顔あふれる健康づくりを一緒に！<br>初めての方や運動が苦手でも大丈夫です。                 |
| 32  | 健康 | ヨガやストレッチ           | 解剖学的に基づいた安全で効果が直ぐに実感できるヨガやストレッチ、骨格を改善して姿勢改善や転倒予防、代謝アップに効果的<br>初めての方、体が硬くても大丈夫です。                    | シオヤ<br>塩谷 ヒ サコ<br>陽向思  | 女性 | 全米ヨガアライアンス<br>ウツボールシーダットン<br>インドヴィベカナンダーヨガインストラクター | 指定なし                 | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日               | 午後             | 西部<br>東部<br>伊豆山<br>泉<br>中部<br>南熱海 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 不要  |      |      | 要する  | 4000円  |               | ○      | やさしいヨガと楽しいリズム体操で体も心も軽やかに。笑顔あふれる健康づくりを一緒に！<br>初めての方や運動が苦手でも大丈夫です。                 |
| 33  | 健康 | 快眠の為の睡眠講座          | 睡眠に対する基礎知識講座、快眠の為のアドバイス、快眠の為の軽運動                                                                    | ヤマダ<br>山田 タダシ<br>忠     | 男性 | 睡眠セラピスト                                            | 高年<br>中年<br>老年       | 土曜日<br>金曜日<br>木曜日                             | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部                   | 初心者<br>中級者        | 不要  | 不要  |      |      | 要する  | 5000円  |               | ○      | 筋トレ、有酸素運動、バランストレーニングなど生活習慣病予防、フレイル予防を中心に指導致します。<br>また運動と休養(睡眠)を掛け合わせた講座など開催致します。 |
| 34  | 健康 | 健康づくり運動指導          | フレイル予防体操、転倒予防体操、介護予防体操、生活習慣病予防の運動指導                                                                 | ヤマダ<br>山田 タダシ<br>忠     | 男性 | 健康運動指導士<br>健康運動実践指導者<br>マスター中高老年期運動指導士             | 高年<br>中年<br>老年       | 土曜日<br>金曜日<br>木曜日                             | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部                   | 初心者<br>中級者        | 不要  | 不要  |      |      | 要する  | 5000円  |               | ○      | 筋トレ、有酸素運動、バランストレーニングなど生活習慣病予防、フレイル予防を中心に指導致します。<br>また運動と休養(睡眠)を掛け合わせた講座など開催致します。 |

※対象地域:南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No. | 分類                | 教えられる内容            | 詳細                                                                                                  | 講師      | 性別 | 所有資格など                                         | ※対象者                       | 指導日                                    | 時間帯         | 対象地域                        | 対象レベル             | 交通費     | 教材費   | 徴収方法 | 金額/回 | 指導報酬   | 報酬/回                      | 月額            | 地域活動講師                                                                          | 学習希望者へのメッセージ                                                                    |
|-----|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------------|---------|-------|------|------|--------|---------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 35  | 健康                | 健身気功               | 健身気功9功法他 中医学に基づく気功ストレッチ体操                                                                           | カワグチ 川口 | 女性 | 日本健身開発株式会社 公認 健身気功上級指導員資格                      | 指定なし                       | 月曜日<br>木曜日                             | 午前          | 南熱海 泉                       | 初心者<br>中級者        | 不要      | 不要    |      |      | 要する    | 1000円                     | 月3回で<br>3000円 | -                                                                               | 健身気功の動作は日常生活であまり使われない筋肉や関節を刺激し、偏って使いつづけている部分はゆるめ、全身を調整します。体質改善、体力向上におすすめの養生法です。 |
| 36  | 健康                | 呼吸法と軽運動による健康メソッド   | 呼吸とともに行う武術的な動きによって、力まず無理なく体を動かすことによって、健康やメンタルマネジメントに役立つメソッドを教えます。護身術や転倒によるけがの予防やランニングなどにも役に立ちます。    | クリキ 栗木  | 男性 | ロシア武術 システマ公認インストラクター<br>順天堂大学 保健看護学部 教養ゼミ特別講師  | 指定なし                       | 日曜日<br>土曜日                             | 夜間<br>午後午前  | 南熱海 西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山 泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | その他     |       |      | 不要   |        |                           | ○             | 場所を選ばず、特別な道具も必要ありません。日常生活の中やストレスがある環境下でもできる、健康に結びつくような運動を教えます。                  |                                                                                 |
| 37  | 健康                | 健康体操など             | 健康体操・ストレッチ・ヨガ・やさしい筋トレ・リズム体操                                                                         | タナベ 田邊  | 女性 | 健康運動実践指導者、介護予防運動指導員、ピラティス                      | 壮年<br>高年                   | 要相談                                    |             |                             |                   |         | 不要    |      | 要する  | 5000円  |                           | -             | 無理なくマイペースにストレッチやリズム体操で体ほぐし筋トレや調整体操で調えましょう                                       |                                                                                 |
| 38  | 健康                | 体操                 | シニア向け介護予防に特化した、歌とリズムと脳トレになる、イスに座ってできる楽しい体操です。                                                       | ヨシムラ 吉村 | 女性 | 介護士経験あり。                                       | 中年<br>高年                   | 月曜日<br>金曜日<br>土曜日                      | 午前<br>夜間    | 南熱海 中部<br>西部<br>東部<br>伊豆山 泉 | 初心者<br>中級者        | 不要      | 不要    |      | 要する  | 3000円  |                           | ○             | 介護士として働きながら体操を学び、現在は介護予防に特化したオリジナルのプログラムを提供しています。歌いながら体を動かす歌体操、脳の活性化を促すストレッチなど。 |                                                                                 |
| 39  | <div>new</div> 健康 | AIと見つける、自分に合った健康習慣 | 「運動が続かない」「食事改善が難しい」などの悩みを、AIを使い一緒に考えます。痛みや疲れと付き合いながらできる工夫、一人で抱えがちな健康の悩みを話し相手としてのAIと整理する方法をお伝えします。   | オカモト 岡本 | 女性 | 作業療法士 精神科勤務 認知症キャラバンメイト                        | 指定なし                       | 水曜日<br>日曜日                             | 午前<br>午後    | 南熱海 中部<br>西部<br>東部<br>伊豆山 泉 | 初心者<br>中級者        | 要相談     | 内容による |      | 要する  | 1500円  |                           | ○             | AIは特別な人ものではありません。ちょっとした工夫で、毎日が少し楽になる道具として一緒に使ってみませんか。高齢者、初心者、機械系は苦手という方大歓迎です。   |                                                                                 |
| 40  | スポーツ<br>全身運動      | 練功十八法              | 練功十八法(前段)は音楽と号令に合わせて行う中国のラジオ体操の様な運動。                                                                | オオシマ 大島 | 女性 |                                                | 青年<br>壮年<br>中年<br>高年<br>少年 | 月曜日<br>木曜日                             | 午後<br>午前    | 南熱海 西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山 泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要      | 不要    |      | 要する  | 10000円 | 月4回で<br>1人4000円～<br>6000円 | ○             | 太極拳は気功との繋がりが深くリラクゼーションでもあり、同時に足腰の筋力維持にも有効で、老若男女問わず一生続けて行ける武術です。                 |                                                                                 |
| 41  | スポーツ<br>全身運動      | 太極拳・八法五歩           | 太極拳の基本姿勢や動作から入門8式太極拳や簡化24式太極拳などの套路(とうろ) 八法五歩は太極拳の基本動作を構成する要素だけを行う套路(とうろ)                            | オオシマ 大島 | 女性 | 日本武術太極拳連盟 認定太極拳4段・公認太極拳C級指導員 日本介護予防協会認定介護予防指導士 | 青年<br>壮年<br>中年<br>高年<br>少年 | 月曜日<br>木曜日                             | 午後<br>午前    | 南熱海 西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山 泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要      | 不要    |      | 要する  | 10000円 | 月4回で<br>1人4000円～<br>6000円 | ○             | 太極拳は気功との繋がりが深くリラクゼーションでもあり、同時に足腰の筋力維持にも有効で、老若男女問わず一生続けて行ける武術です。                 |                                                                                 |
| 42  | スポーツ<br>全身運動      | 太極拳                | 中国伝統の健康太極拳を基本から学びます                                                                                 | モリノ 森野  | 男性 | 中国致柔拳社(太極拳) 教練                                 | 指定なし                       | 木曜日                                    | 13:30～15:00 | 南熱海マリンホール<br>YMCA 泉公民館      | 初心者<br>中級者        | 要する     |       |      | 要する  |        | 月4回で<br>3500円             | ○             | 太極拳の健康効果は基本を正確に学ぶことに左右されます。基本からわかりやすくしっかり指導します。                                 |                                                                                 |
| 43  | スポーツ<br>全身運動      | エジプトのフォークロアダンス     | エジプトのカイロのマハムードレダ国立民族舞踊団の先生方及びマハムードレダ自身に指導を受け、エジプトの各地方の民族舞踊を教えられる。                                   | コヤマ 小山  | 女性 | エジプトフォークロア指導者                                  | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>日曜日<br>土曜日 | 午後<br>夜間    | 中部<br>伊豆山<br>東部<br>西部       | 初心者<br>中級者<br>上級者 | (バス代程度) | 不要    |      | 要する  | 2500円  | 月4回で、<br>10000円           | ○             | 若い方からご年配の方まで、無理なく踊れるダンスです。華やかで女性美を表しています。忙しい日常を忘れて、しばし楽しいダンスの世界を味わってみませんか？      |                                                                                 |
| 44  | スポーツ<br>全身運動      | ベリーダンス             | 東京の小松芳アラビア舞踊団に所属し、講師を務め、その後独立して、スタジオイシュタルを主宰している。指導歴25年となり、エジプトへも、研修のため、16回訪れている。国立民族舞踊団との共演の経験もある。 | コヤマ 小山  | 女性 | ベリーダンス指導者                                      | 指定なし                       | 月曜日<br>火曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>日曜日<br>土曜日 | 午後<br>夜間    | 中部<br>伊豆山<br>東部<br>西部       | 初心者<br>中級者<br>上級者 | (バス代程度) | 不要    |      | 要する  | 2500円  | 月4回で、<br>10000円           | ○             | 若い方からご年配の方まで、無理なく踊れるダンスです。華やかで女性美を表しています。忙しい日常を忘れて、しばし楽しいダンスの世界を味わってみませんか？      |                                                                                 |
| 45  | スポーツ<br>全身運動      | ダンス                | 中国ダンス 中国は56の民族があります。それぞれのダンスに特徴があります。中国の音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。                                        | イシイ 石井  | 女性 | 15年間中国ダンスの職業をしていました                            | 指定なし                       | 全日                                     | 午前<br>午後夜間  | 伊豆山                         | 初心者<br>中級者        | 不要      |       |      | 要する  | 3000円  |                           | ○             | 好きな音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。                                                        |                                                                                 |

※対象地域：南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No. | 分類           | 教えられる内容                      | 詳細                                                                                  | 講師         |             | 性別 | 所有資格など                                                             | ※対象者 | 指導日                      | 時間帯            | 対象地域                              | 対象レベル             | 交通費      | 教材費 | 徴収方法 | 金額/回 | 指導報酬 | 報酬/回  | 月額                | 地域活動講師 | 学習希望者へのメッセージ                                                                                        |
|-----|--------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------|----------|-----|------|------|------|-------|-------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46  | スポーツ<br>全身運動 | 社交ダンス                        | パーティーダンスから競技ダンスまで<br>ボールルームダンスとラテンダンスの基礎を中心にわかりやすく丁寧に教えています。                        | イケガ<br>池谷  | マサヒサ<br>昌久  | 男性 | JBDF プロフェッショナル<br>ダンス教師5級                                          | 指定なし | 月曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日 | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 駐車場<br>代 |     |      |      | 要する  | 4200円 | 月4回<br>5000円<br>~ | ○      | JBDFプロの現役競技ダンサーです。初めての方も歓迎。基礎から丁寧に社交ダンスを学べます。無理なく楽しく、自分のペースで安心して続けられます。                             |
| 47  | 生活           | 話し方、生き方、<br>コミュニケーション、<br>発声 | 人前で話すコツ、その人自身に合った<br>生き方、人とコミュニケーションを<br>取るコツ、カラオケや人と話す場面<br>で使う発声、歌を上手く歌うコツ等       | ナガクラ<br>長倉 | ヨシハル<br>芳治  | 男性 | 文学修士、中学校・高等<br>学校教諭(国語科)専修<br>免許状、全国カラオケ指<br>導協会教授、ラジオバー<br>ソナリティー | 指定なし | 月曜日<br>木曜日               | 午後             | 中部<br>東部                          | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する      | 不要  |      |      | 要する  | 3000円 |                   | ○      | 人と関わり、人と話すことで、生き<br>生きとした人生を歩みましょう！<br>まずは、はじめての一步から。<br>あなたからのご連絡をお待ちして<br>おります！                   |
| 48  | 生活           | カウンセラー相<br>談業務               | 相談者によります                                                                            | ヤマザキ<br>山崎 | ユキエ<br>雪絵   | 女性 | 産業カウンセラー                                                           | 指定なし | 土曜日<br>日曜日               | 午後<br>夜間       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者        | 要する      | 不要  |      |      | 要する  | 1000円 |                   | ○      | 遠慮なくご相談ください。                                                                                        |
| 49  | 生活           | エッセーの書き<br>方<br>(遺言を含む)      |                                                                                     | カドノ<br>門野  | ハルコ<br>晴子   | 女性 | 無し                                                                 | 指定なし | 週1回                      | 要相<br>談        |                                   |                   | 要する      |     |      |      |      |       |                   | ○      | 文字は書かなければ書けるか否<br>かはわかりません。自分のコトバ<br>が体内からわきでたとき、あなた<br>のハートに革命が起こります。                              |
| 50  | 生活           | 真珠講座                         | 知っているようで、知らない、真珠の<br>歴史や、種類、また日本を代表する<br>アコヤ真珠の養殖過程などを話し<br>させていただきます。              | ホソヤ<br>細谷  | ショウコ<br>詳子  | 女性 | 一般社団法人日本真珠<br>振興会 真珠検定 シニ<br>アアドバイザー                               | 指定なし | 全日                       | 午前<br>午後<br>夜間 | 中部<br>西部<br>東部<br>伊豆山             | 初心者               | 不要       |     |      |      | 不要   |       |                   | ○      | 真珠の魅力をお伝えいたします。<br>日本人にとって、実はとても身近<br>な宝石である真珠の知識をお持ち<br>いただくことで、楽しみを広げてい<br>ただくことができると考えておりま<br>す。 |
| 51  | 体験           | 都市伝説                         | 世界情勢から医療の裏側まで、テレ<br>ビでは決して放送されない情報を、<br>聞いて楽しく納得できる語りで、質疑<br>応答もあるセミナーです。           | ウメジ<br>梅津  | タカハル<br>貴陽  | 男性 | 歯科医師、ユーチュー<br>バー、著者                                                | 指定なし | 木曜日<br>日曜日               | 午後             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>泉        | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要       | 不要  |      |      | 要する  | 1500円 |                   | ○      | 私の講座は、世に溢れる様々な情<br>報の中から、真理に辿り着くため<br>の考え方を身につける事が出来る<br>様になる内容となっています。<br>生きていくことが楽しくなる内容で<br>す。   |
| 52  | 体験           | 忙しいママのため<br>のエッセンシャル         | エッセンシャルオイルの解説から、マ<br>マが安全に生活に取り入れる工夫<br>まで。講師自身も子育て中で、親子<br>の悩み、ダブルケアの悩みなど経験<br>あり。 | オグラ<br>小倉  | イクエ<br>育恵   | 女性 | ウェルネスライフスタイル<br>協会キッズコース修了                                         | 指定なし | 全日                       | 午後<br>午前       | 中部<br>西部<br>南熱海<br>東部<br>伊豆山      | 初心者<br>中級者        | 要する      | 要する | 毎回   | 500円 | 要する  | 1000円 |                   | ○      | 忙しい子育て家事仕事、女性のゆ<br>らぎやすつきりとした毎日に、簡単<br>にできる手作り体験。私自身が現<br>役子育て中で介護経験あり。頑張<br>るあなたを応援します。            |
| 53  | 体験           | 初心者麻雀教室                      | 初めて麻雀をやりたい方、忘れてし<br>まった事をもう一度勉強 学んで入<br>門基本からゲームに参加できるまで<br>の目標達成を実践します             | セキグチ<br>関口 | タケシ<br>武    | 男性 | 特定非営利活動法人健<br>康麻将全国会 地域指導<br>員                                     | 高年   | 要相談(1回2<br>時間)           |                | 東部<br>中部                          |                   | 要する      | 要する |      | 300円 | 要する  | 2500円 |                   | ○      | 麻雀は仲間作り、コミュニケーション<br>が取れ、認知症予防にも効果があり、<br>少数指導により修得格差を<br>なくし、楽しんで学ぶことができます。                        |
| 54  | 体験           | 演劇                           | 遊び心でゲーム中心の練習と寸劇<br>(コント)作りをし、発表し合います。<br>毎回チャンピオンを決め、ホメちぎり<br>合います。                 | ヤマガタ<br>山縣 | ヒロトモ<br>博朋  | 男性 |                                                                    | 指定なし | 要相談                      |                |                                   |                   |          | 不要  |      |      | 不要   |       |                   | ○      | 毎回楽しく寸劇(コント)作りと発表<br>をし、それを基に2本〜3本の演<br>劇作品を仕上げ、最終日に舞台で<br>観客を前に発表講演を行います。                          |
| 55  | 体験           | ハウス・テクノ<br>DJ                | 90年代の曲の選曲、繋ぎ方など。ス<br>クラッチは出来ません                                                     | シンボ<br>信保  | タカヒロ<br>貴比呂 | 男性 | 以前、クラブイベントでハ<br>ウスDJしてました                                          | 指定なし | 全日                       | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山<br>泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要       |     |      |      | 不要   |       |                   | ○      | DJ機材があるご自宅へ出張しま<br>す                                                                                |

※対象地域: 南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No | 分類                  | 教えられる内容            | 詳細                                                                                                | 講師               | 性別 | 所有資格など                                                          | ※対象者           | 指導日                             | 時間帯            | 対象地域                                          | 対象レベル             | 交通費 | 教材費   | 徴収方法 | 金額/回  | 指導報酬 | 報酬/回   | 月額                             | 地域活動講師                                                | 学習希望者へのメッセージ                                                                  |
|----|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------|-----|-------|------|-------|------|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 56 | 電子機器                | デジタル市民生活応援         | 初心者からの「ルールなどの基本事項から教える」デジタル版。マイナンバーカード活用、行政オンライン申請、詐欺対策など、日常生活で必須の「デジタルリテラシー」を学ぶコースです。            | オグラ小倉<br>タカヨ高代   | 女性 |                                                                 | 指定なし           | 全日                              | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者        | 要する | 不要    |      |       | 要する  | 10300円 | 月4回～<br>10300円<br>スマホ<br>5500円 | ○                                                     | デジタルは怖くない！一歩踏み出し、新しい熱海の未来と一緒に創りませんか？全世代歓迎！楽しく学び、あなたの生活と地域を豊かにするお手伝いをします。      |
| 57 | 電子機器                | スマホ・パソコン活用と情報発信スキル | 地域課題解決に活かす実践スキル！スマホ・PCの基礎から、熱海の魅力発信に必須の動画編集やSNS活用まで。全世代対象に、市民の交流とデジタル共生社会の実現を目指します。               | オグラ小倉<br>タカヨ高代   | 女性 |                                                                 | 指定なし           | 全日                              | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者        | 要する | 不要    |      |       | 要する  | 10300円 | 月4回～<br>10300円<br>スマホ<br>5500円 | ○                                                     | デジタルは怖くない！一歩踏み出し、新しい熱海の未来と一緒に創りませんか？全世代歓迎！楽しく学び、あなたの生活と地域を豊かにするお手伝いをします。      |
| 58 | 電子機器                | AI活用(AIリテラシー・AI学習) | AI活用に関する1対多数のセミナー・講座                                                                              | アカホリ赤堀<br>ワタル亘   | 男性 |                                                                 | 指定なし           | 全日                              | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海地区<br>西部地区<br>中部地区<br>東部地区<br>伊豆山地区<br>泉地区 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要  |       |      |       | 不要   |        |                                | ○                                                     | AIは日常のちょっとした工夫から、仕事・副業・起業まで支えてくれる、相棒のような存在。                                   |
| 59 | <div>new</div> 電子機器 | スマホで始めるAI活用        | 「難しそう」で止まっていたAIを、スマホで気軽に試せるようにお伝えします。趣味や日々の楽しみにAIを少し混ぜる工夫、家族と一緒に楽しむ使い方など、暮らしの中で活きる使い方を一緒に考えます。    | オカモト岡本<br>サチコ幸子  | 女性 | AIエンジニア講座受講                                                     | 指定なし           | 水曜日<br>日曜日                      | 午前<br>午後       | 南熱海<br>中部<br>西部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者        | 要相談 | 内容による |      |       | 要する  | 1500円  |                                | ○                                                     | AIは特別な人ものではありません。ちょっとした工夫で、毎日が少し楽になる道具として一緒に使ってみませんか。高齢者、初心者、機械系は苦手という方大歓迎です。 |
| 60 | 文化                  | 日本茶について、全般         | 日本茶について、お茶の淹れ方、お茶の歴史、お茶の種類（製造上による分類、品種による分類）、お茶の持つ機能性（健康効果）など。お茶の葉を食材として使う料理の紹介。                  | イトウ伊藤<br>タクマ琢磨   | 男性 | NPO法人日本茶インストラクター協会認定日本茶インストラクターリーダー                             | 指定なし           | 水曜日                             | 午後             | 西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山                         | 初心者<br>中級者        | 不要  | 要する   | 毎回   | 700円  | 要する  | 3000円  |                                | ○                                                     | 日本人にとってなじみ深いお茶ですが、意外に知られていない部分が多々あると思います。改めてお茶のことを見直し、その魅力をお伝えします。            |
| 61 | 文化                  | お箏                 | 山田流箏曲                                                                                             | イングロ石黒<br>ヨウコ葉子  | 女性 | 東京藝術大学 音楽学部 邦楽科 山田流箏曲 別科修了                                      | 指定なし           | 火曜日<br>水曜日                      | 午後             | 伊豆山<br>東部                                     | 中級者<br>初心者        | 不要  | 要する   | 毎回   | 1000円 | 要する  | 1000円  | 月3回で<br>3000円                  | ○                                                     | 日本の和楽器、お箏と一緒に演奏してみませんか？13本の糸を漢字で表す楽譜なのでわかりやすいです。                              |
| 62 | 文化                  | 己書道（筆ペンの書道）        | 書き方には簡単なコツはありますが、ルールはありません。書き方や文字の書き順にとらわれることなく、思うがまま、自由に筆を走らせ自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書。描く書・読める絵とも言います。 | ナカジマ中島<br>ユキコ由紀子 | 女性 | 【己書道場師範】<br>日本己書道場は全国に3,000人以上の道場師範を輩出（2024年2月現在）               | 青年<br>壮年<br>高年 | 月曜日<br>木曜日<br>金曜日<br>土曜日<br>日曜日 | 夜間             | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要  | 要する   | 初回のみ | 3000円 | 要する  | 2500円  | ○                              | 字や絵を描く事苦手な方こそ、楽しんでて苦手と一緒に克服しましょう。                     |                                                                               |
| 63 | 文化                  | 書道                 | 書道⇒書道全般、毛筆、硬筆、仮名、ペン習字、実用習字、創作作品あたま書道を愉しむ会として水曜日の午前中活動しています。基本に忠実に書道を使った創作作品なども作り感性豊かな表現を愉しんでおります。 | オンモリ御守<br>エイコウ映光 | 女性 | （教育習字普及連盟）<br>書道毛筆七段師範<br>仮名五段師範<br>硬筆五段師範<br>（日本習字）<br>墨画部2年受講 | 指定なし           | 金曜日<br>水曜日<br>火曜日<br>木曜日        | 午前<br>午後       | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 不要    |      |       | 要する  | 1500円  | 月2回で<br>約3000円程度               | ○                                                     | 誰でも最初は初心者です。初めての方でも安心して楽しめるように、分かりやすく基本をしっかりのご指導させていただきたいと思います。気軽にお問い合わせください。 |
| 64 | 文化                  | 俳句                 | 有季定型                                                                                              | カラサワ唐沢<br>シズオ静男  | 男性 | 俳人協会会員                                                          | 指定なし           | 水曜日                             | 午後             | 中部<br>南熱海                                     | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 不要  | 要する   | 初回のみ | 1000円 | 不要   |        |                                | -                                                     | 紙と鉛筆があれば何時でもいつでも                                                              |
| 65 | 文化                  | 短歌                 | 短歌の創作ワークショップ、和歌短歌の鑑賞、佐佐木信綱の短歌の紹介など。小学生を対象とした初めての短歌作りから大学授業まで、短歌に関するものであればたいいなんでも出来ます。             | ササキ佐佐木<br>ヨリツナ頼綱 | 男性 | 早稲田大学教育学部、跡見女子大学、朝日カルチャースクール新宿校、榛名女子学園（少年院）講師                   | 指定なし           | 金曜日<br>土曜日<br>日曜日<br>月曜日        | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉                 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する |       |      |       | 要する  | 15000円 | ○                              | 日常の気づきや想いを五七五七七の形にしてみませんか。初めてでも大丈夫、言葉の楽しさを一緒に味わいましょう！ |                                                                               |

※対象地域：南熱海(網代、多賀)/西部(起雲閣、所記念病院周辺)/中部(市役所、来宮駅周辺)/東部(熱海駅周辺)

| No. | 分類                   | 教えられる内容            | 詳細                                                                                                                              | 講師         | 性別 | 所有資格など                                                 | ※対象者                  | 指導日                             | 時間帯            | 対象地域                          | 対象レベル             | 交通費 | 教材費 | 徴収方法 | 金額/回  | 指導報酬 | 報酬/回            | 月額            | 地域活動講師 | 学習希望者へのメッセージ                                                                   |
|-----|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|--------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------|-----|-----|------|-------|------|-----------------|---------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 66  | 文化                   | 幼児のお稽古<br>(日本舞踊)   | 幼児向けの題目で楽しく踊ることを目標とします。1つの事に集中し見て覚える力を養います。2歳過ぎから可能ですが集中力の問題で稽古は短時間になります。そのためお稽古代は小学校入学前は半額を予定しています。                            | ニシカワ<br>西川 | 女性 | 日本舞踊 師範                                                | 幼年<br>少年<br>青年<br>壮年  | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日 | 午後<br>午前       | 東部<br>中部<br>西部                | 初心者<br>中級者        | 不要  |     |      |       | 要する  | 2000円           | 月4回で<br>8000円 | ○      | 大ヒット映画「国宝」にも登場した、代表的な歌舞伎舞踊「長唄 藤娘」を日本舞踊の基礎を学びながら一緒に踊ってみませんか？ゆっくりとした動きで体力もつきますよ。 |
| 67  | 文化                   | 日本舞踊               | 日本舞踊宗家西川流<br>今回は「長唄 藤娘」約20分間の内容を日本舞踊の基礎から始め、約10か月程度で仕上げます。可能であれば(未定)小道具の藤の枝と一緒に作る時間も設けたいと思います。                                  | ニシカワ<br>西川 | 女性 | 日本舞踊 師範                                                | 幼年<br>少年<br>青年<br>壮年  | 月曜日<br>火曜日<br>水曜日<br>木曜日<br>金曜日 | 午後<br>午前       | 東部<br>中部<br>西部                | 初心者<br>中級者        | 不要  |     |      |       | 要する  | 2000円           | 月4回で<br>8000円 | ○      | 大ヒット映画「国宝」にも登場した、代表的な歌舞伎舞踊「長唄 藤娘」を日本舞踊の基礎を学びながら一緒に踊ってみませんか？ゆっくりとした動きで体力もつきますよ。 |
| 68  | 文化                   | 裏千家茶道              | 正座できずに諦めている方もテーブルでできます。初心者でも大丈夫。                                                                                                | ハヤミ<br>早見  | 女性 | 裏千家茶道准教授                                               | 指定なし                  | 要相談                             |                |                               | 初心者<br>中級者<br>上級者 |     | 要する |      |       | 要する  |                 | 月2回で<br>6000円 | ○      | 老若男女どなたでも気軽に始められます。経験者には資格に応じて指導させていただきます。正座できない方はイスを使用可能。                     |
| 69  | 文化                   | ペン・毛筆・習字           | 漢字・仮名・手紙文・実用的な文字の修得                                                                                                             | サトウ<br>佐藤  | 女性 | 書写技能検定 硬筆・毛筆 各1級                                       | 壮年<br>中年<br>高年        | 月1回<br>第四木曜日・<br>金曜日            |                |                               |                   | 不要  |     |      |       | 要する  | 750円            |               | -      | 文字を書きたい方、好きな方なら誰でもいつからでも始めてください                                                |
| 70  | 文化                   | 詩吟・詩舞、歌謡吟          |                                                                                                                                 | テラダ<br>寺田  | 女性 | 詩吟ユニバーサル吟詠会 認定吟師                                       | 指定なし                  | 要相談                             |                |                               |                   | 要する |     |      |       | 要する  | 2000円           |               | ○      | 元気で長生きの為、好奇心を持ったら始めてみませんか                                                      |
| 71  | 文化                   | 薫物香道<br>(たきものこうどう) | 薫物(たきもの)とは現代の練り香のことです。源氏物語には貴族たちが薫物を楽しんだ様子が描かれております。平安時代の処方で薫物を楽しんだ様子が描かれております。平安時代の処方で薫物を作り、聞香し、聞香録(記録ノート)を作ります。香の材料についても学べます。 | ナカニシ<br>中西 | 女性 | 平安朝茶道淹茶道 副家元・薫物香道部管掌                                   | 少年<br>高齢者<br>青年<br>壮年 | 要相談<br>(月1回)                    | 90分            | (教場は西熱海町)                     | 初心者から             | 要する | 要する | 月1回  | 1500円 | 要する  | 2000円           |               | ○      | 薫物は沈香や白檀などを合わせて作りますので良い香りです。作り方も難しくありません。また聞香の仕方や匂い袋の作り方もお教えいたします。             |
| 72  | 料理                   | 日本料理和食             | 日本料理、栄養バランスを考慮したヘルシー和食、魚料理全般                                                                                                    | ウチヤマ<br>内山 | 男性 | 日本料理専門調理師<br>ふしのくに食の都づくり仕事人336号<br>静岡県河豚処理師<br>茶道裏千家中級 | 指定なし                  | 水曜日・木曜日                         | 午前<br>午後<br>夜間 | 南熱海<br>西部<br>中部<br>東部<br>伊豆山泉 | 初心者<br>中級者<br>上級者 | 要する | 要する | 毎回   | 3000円 | 要する  | 5000円           |               | ○      | 心を開いてドーンといっちゃい!!                                                               |
| 73  | 料理                   | 料理                 | 日本料理、西洋料理、中華料理                                                                                                                  | スギヤマ<br>杉山 | 女性 | 中学校家政科教師免許                                             | 指定なし                  |                                 |                |                               |                   | 要する | 不要  |      |       | 要する  | 5000円<br>(材料費込) |               | ○      | 一汁一菜を基本とし家庭料理とおしゃれなおもてなし料理として行います                                              |
| 74  | <div>new</div><br>料理 | パン・お菓子・料理          | 一回のレッスンで食事用のパン、甘いパン、デザートにあわせて、お料理を作ります。                                                                                         | フカイ<br>深井  | 女性 | パンコンシェルジュ<br>野菜スペシャリスト<br>食品衛生責任者等                     | 指定なし                  | 全日                              | 午前<br>午後       | 西部<br>中部<br>東部                | 初心者               | 要する | 要する |      |       | 要する  | 5000円<br>(月1回)  |               | ○      | 著名な講師のもとで、各国のパン等を学び、自宅やお店で大勢の方を指導。手軽にできるパンやお菓子にお食事をお楽しみいただけます。                 |