

市民が先生に～身近な先生と楽しく学ぼう～ / ひたまる先生紹介（健康分野）

健康・文化・福祉の分野などで活躍する豊富な知識をもった方を「ひたまる先生」として登録し、先生と市民が「いつでも・どこでも・だれとでも」をキャッチフレーズに、気軽に楽しく学びあえる場を提供しています。今回から数回にわたり分野ごとの先生を紹介していきます。1回目は、健康分野の先生です。これから学ぼうと思う内容もきっと見つかるはずです。

先生から学ぶ内容については、本庁市民協働課、各総合支所市民福祉課、公民館などに冊子で備え付けてあります。また、市ホームページからも検索することができるので、個人や団体でぜひ活用してください。※利用したい方は、ひたまる先生名簿や市ホームページ等から情報を受け、ひたまる先生に直接ご相談のうえ活用してください。

<健康>

講師氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
佐川 淳美	ヨガ指導	【ヨガ】 ゆったりとした呼吸をしながら少しずつ体を動かしリラックス。運動不足でも大丈夫です。体を動かして心も体も元気になりましょう。	—
野上 紀美子	ヨガ・ストレッチ講座	ヨガ・気功・自然な体、自然な生活、心と体のカウンセラーなど、インドや今まで学んだことすべて含めて幸せになるためのヨガを一緒に行います。肩こり、腰痛、便秘にも効果バツグン！体が硬くても簡単にできるシンプルヨガ。ゆっくりゆったりです。	57-2982
堀 馨予	ストレッチ・バレエ	【ストレッチ】 年代別に必要な部位を強化しつつ、脳からの伝達をスムーズに行えるようフロアでのエクササイズも取り入れています。（マットを使用したり立位から動きをつけたりしていきます） 【バレエ】 フランスのメソッドを中心に基本エクササイズからセンターレッスンまで行います。	58-2888
菊池 美也子	メンタルヘルス講座	うつとはどういう病気なのか、予防するために何ができるのか、うつ症状の見つけ方など、健やかに暮らすコツをお伝えします。	54-1224
岩淵 克朗	すこやか超寿出前講座	生きがい探し、脳活トレーニング（頭の体操）、健康リハビリ体操、介護予防、認知症予防、介護保険について、レクリエーション（笑い）などの講座を開設します。	52-0655
飛田 恵美子	障害者スポーツ指導講座	【障害者スポーツ指導】 音楽や楽器などを使って運動やゲームなどの指導を行います。	090-4823-9205
掛札 肇	ターゲットバードゴルフ講座	ターゲットバードゴルフのスポーツとしての目的、ルール、実技について講座を開催します。	56-2709
高倉 一三	高齢者向けニュースポーツ講座	【屋内】 オーバルボール、シャッフルボード、ローンボウルズ、バグジー、ユニカール 【屋外】 グラウンドゴルフ、ペタンク、フライングディスクゴルフ、輪投げ、ニチレクボール、ディスコン、ターゲットバードゴルフ	56-2786
石崎 三枝子	ニュースポーツ講座	ユニカール、シャッフルボード等の屋内でのニュースポーツ(オーバルボール、バグジー、輪投げ、ラダーゲッター、ペタンク等)の講座を行います。	53-1564
木村 勉	ニュースポーツ	ニュースポーツ11種類の指導を行います。交流を深めることにより、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体験していただきます。競技会、交流会に参加できるようにも指導します。	57-6641