

活動分野 2 健康・スポーツ

土浦市人材バンク登録者名簿

①指導活動内容 ②今までの活動経歴や資格等 ③自己PR・メッセージ

登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象												指導可能日時							
			小学生	中学生	高校生	成人	月	火	水	木	金	土	日	午前	午後	時間帯						
201	土浦杖道会 会長 清水 勝政	「杖道」で一生活ける体をつくろう！																				
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費																	
70才代	029-801-2170 090-6930-8562	市内全域	3人~30人		無料(道具はこちらで用意します)																	
① 土浦第三中学校道場で火・金曜日の19時から高校生から成人男女(会員35名), 土浦市立武道館では水曜日朝9時半から成人男女(15名)が練習をして, 心と体を調えています。																						
② 茨城県剣道連盟杖道部会理事, 土浦杖道会会長, 土浦杖道会(土浦三中), 健杖会(土浦市立武道館)																						
③ 杖道を通じ身体の鍛錬, 正しい姿勢・呼吸法などから健康な身体や健全な精神を会得します。又, 会員相互間の親和をはかり, 楽しく和気あいあいと健康寿命を伸ばすことを目指しています。																						
登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象												指導可能日時							
202	鈴木 善徳	親と子供の足の健康	だれでも														土	日	午前	午後		
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費																	
60才代	029-267-7371	市内全域	10人~20人		無料																	
① 自分の足やお子さんの足をじっくり見たことがありますか? 実は最近間違った靴選びによって, 子供達の足に様々な深刻なトラブルが起こっています。私達は, 足の計測や歩行を見ることによって, その原因を解決するためのアドバイスをさせていただきたいと思えます。																						
② 1)柔道整復師 2)フットケアトレーナー NPOオーソティックソサエティー会員, 茨城県内でのイベントや講演会, 保育園での足の計測会等, その他																						
③ あなたの足, 何か問題ないですか? ヒザや腰が痛くはありませんか? トラブルの原因が, 今履いている靴にあるかもしれません! 正しい知識と正しい靴選びで, その問題を解決してみませんか?																						
登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象												指導可能日時							
203	丸島 秀明	ノルディックウォーキング (前後のストレッチを含む)																	応相談	午前	午後	応相談
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費																	
80才代	029-822-2263(電話・FAX) 080-1204-8794(携帯) hmarushima@nifty.com	市内全域	20人~30人		500円 (レンタルポール代・資料代等)																	
① スキーのストックを改良したポールを使って歩きます。正しいウォーキングを基に, ポールテクニックを身につけ, メタボ・ロコモ・認知症予防及び転倒防止につなげます。																						
② 社会福祉協議会・市内公民館・東京都障害者スポーツセンター他市町村での指導。元高校教師。NPOノルディックフィットネス協会公認アドバンスインストラクター, (公財)日本スポーツ協会公認指導者。																						
③ ノルディックウォーキング経歴12年。ノルディックウォーキングクラブ関東に所属。普及活動推進10年。毎週水曜日・隔週木曜日は水郷公園, 隔週火曜日は牛久運動公園, 隔週木曜日は石岡運動公園で継続実施中。教室等についてはご相談に応じます。																						

活動分野 2 健康・スポーツ

土浦市人材バンク登録者名簿

①指導活動内容 ②今までの活動経歴や資格等 ③自己PR・メッセージ

登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象		指導可能日時		
					曜日	時間帯	
207	田中裕美・小島さやか 水戸バレエ研究所	こどもバレエ	<input type="checkbox"/> 幼児 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		月	平日は 午前	
					火	平日は 午後	
水							
木							
金							
土							
日							
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費		
30~40 才代	029-804-0854 090-2444-9427 mitoballet@gmail.com	市内全域	3人~20人		無料		
① 簡単なストレッチから始まり、音楽に合わせてジャンプしたりスキップしたり、バレエの基礎に触れながら、楽しく身体を動かしていきます。							
② 水戸バレエ研究所講師、ジャイロキネシス認定トレーナー、ピラティス、マスターストレッチインストラクター							
③ お子様ひとりで参加する幼児むけのクラス、まだママと離れられない小さなお子様むけの親子で参加できるクラスと、発達段階に応じてアレンジが可能です。是非バレエの雰囲気に触れてみてください。							
登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象		指導可能日時		
					曜日	時間帯	
208	田中裕美 水戸バレエ研究所	ジャイロキネシス ~座っておこなうヨガ~	<input type="checkbox"/> 中高生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		月	平日は 午前	
					火	平日は 午後	
水							
木							
金							
土							
日							
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費		
30才代	090-2328-1766 mitoballet@gmail.com	市内全域	~30人		無料		
① 元バレエダンサーが考案したエクササイズで、主にイスに座って行います。背骨をメインに身体を様々な方向に動かし、全身のバランスを整えます。腰痛、肩こりに効果的。							
② 「水戸バレエ研究所」にて6歳からクラシックバレエを習い始める。2014年、ジャイロキネシス認定トレーナーの資格を取得。							
③ とても簡単な動きですので、普段全く運動をしていない方でも始めやすいです。10~70歳代の幅広い世代の方に体験していただいています。動いた後は、身体も心もすっきりとしますので、聞き慣れないエクササイズですが、ぜひ体験していただきたいです。							
登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象		指導可能日時		
					曜日	時間帯	
209	スポーツウエルネス吹矢 土浦ポプラ支部 山田和夫	的に命中した時の爽快感、 腹式胸式呼吸で健康を増進	<input type="checkbox"/> 中高生 <input type="checkbox"/> 成人 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		水	午後	
					木		
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数		教材費		
70才代	029-841-5995(電話・FAX) yakazu.jp@gmail.com	市内全域	10人~15人		300円		
① 手軽にできるスポーツです。道具は指導員が準備、週に1~2回練習し、懇切丁寧に指導します。ご希望により昇級昇段審査や競技会に参加できます。やり甲斐と仲間づくりを。							
② 准師範、七段、上級公認指導員。全国大会(全日本選手権・青柳杯)で5回優勝。北関東大会等各種大会で度々優勝。							
③ 吹矢によって適度の刺激と緊張感を得て、生活にリズムと張りができています。地域の皆さんと触れ合うことで、これまで知らなかった世界にも触れることができ、生活の幅が広がっているように感じています。							

活動分野 2 健康・スポーツ

土浦市人材バンク登録者名簿

①指導活動内容 ②今までの活動経歴や資格等 ③自己PR・メッセージ

登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象	指導可能日時											
				曜日							時間帯				
210	高橋 かすみ 日本美腸協会美腸アドバイザー	腸活でお腹のお悩み解消！ ～腸にやさしい生活習慣～	だれでも	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	応相談
				講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数	教材費							
50才代	090-6472-5740 kasumi.taka77@gmail.com	その他		2人～20人	200円										
①	腸内環境を悪化させやすい現代社会において、まずは腸についての知識を得、すぐにできるポイントをお伝えします。自分のため、家族や周りの大切な人のため、学んでみませんか？														
②	日本美腸協会にて美腸プランナー、美腸アドバイザー取得後、美腸エイジング(腸もみ)施術、美腸プランナー3級講座開催中。4月より東京・つくば・土浦にて開催実績もございます。														
③	更年期で腸の不調を感じていた自分が、腸もみや講座受講をきっかけに資格取得後、活動しております。今は2人の娘も社会人となり、これからの人生、自分が健康で更に周りの人にも健康でいて欲しいという想いを共有できる方の力になりたいと思っています。														
211	飯田 英明	ヨガで元気になろう！	だれでも	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	応相談
				講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数	教材費							
40才代	050-3556-3828 hiderou200x@gmail.com	市内全域		1人～10人	無料										
①	ヨガを習慣として少しずつ生活に取り入れることで、生活の向上を目指し、健康になっていただきたいです。														
②	ハタヨーガと瞑想に、独学でヨガの知識を学ぶ。インドを3ヶ月放浪8,000Km。20代で統合失調症となるも、ヨガで寛解。自宅でヨガ教室主宰2年目。ブログを日々更新しています。(Yoga Eimei)														
③	本場インドのヨガの伝統に基づくハタヨーガと瞑想にアーユルヴェーダの知識で治癒が困難な病と闘ってきて、現在は寛解しました。もっと元気になりたい方、一緒に学んでいきましょう。														
212	河西 智絵 おうちサロン ホワイトリバー	足裏から健康へ 『リフレクソロジー』でセルフケア！！	成人 親子	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	応相談
				講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数	教材費							
50才代	029-895-2034 090-9132-5030 whiteriver111wr@gmail.com	市内全域		2人～100人	無料										
①	免疫力アップ、血行促進、デトックス効果に期待ができる「リフレクソロジーのセルフケア方法」を楽しみながら体験。ご自宅でも簡単にご自身のケアができるようになります。														
②	リフレクソジストライセンス習得後、サロンに15年勤務。アロマセラピー検定1級、アロマヒーリングセラピスト、健康管理士一般指導員、TCマスターカラーセラピストほか資格取得														
③	「身体も心も軽くして人生をもっと楽しんでもらいたい」そんな想いで、からだところを整えるサロンをオープンしました。日々のケアに「リフレクソロジー」を取り入れてみませんか？「親子でリフレ」も開催できます。														

活動分野 2 健康・スポーツ

土浦市人材バンク登録者名簿

①指導活動内容 ②今までの活動経歴や資格等 ③自己PR・メッセージ

登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象		指導可能日時											
					曜日						時間帯					
213	鈴木 綾子	ヨガで、しなやかに健康な身体を手に入れよう	だれでも	親子	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	応相談	
講師年齢	連絡先		活動区域		指導可能人数		教材費									
30才代	029-846-2207 ihanayoga31@gmail.com		市内全域		人~人		無料									
①	呼吸とともに身体をほぐしインナーマッスルを鍛えることで、不調を起こしにくいしなやかな身体づくりをします。深い呼吸を意識して心身をリラックスさせましょう。															
②	小美玉市・大洗町ヨガスタジオ、かすみがうら市・行方市・土浦市の公民館で活動。全米ヨガアライアンス200時間、キッズヨガ(3歳~12歳対象)等の資格を修了。															
③	おおつ野ヨガスタジオihana代表。ヨガを通し子供達がのびのび成長できる地域づくりを目指しています。ソフト~ハード、子供~大人まで対応可。筋力と心身の柔軟性を養います。初めての方も丁寧に指導します。															
登録番号	氏名・団体名	タイトル・テーマ	指導可能対象		指導可能日時											
					曜日						時間帯					
214	沢登 幸子	生涯スポーツとして注目の太極拳で健康寿命を延ばしましょう	だれでも		月	火	水	木	金					午後		
講師年齢	連絡先		活動区域		指導可能人数		教材費									
70才代	090-4095-5947		三中地区・六中地区		5人~10人		無料									
①	練功18法・五防功・入門太極拳などで楽しく身体を動かし、健康体づくりを行います。足・腰・肩こりの痛みの軽減に効果のある太極拳で、身体を整えていきましょう。つまづかない・転ばないように健康寿命を延ばし、楽しく年を重ねていきましょう！															
②	日本武術太極拳連盟公認A級指導員、経験21年。県100人委員会で、入門・初級の指導。ねんりんピック県大会・全国大会出場・マスターズ出場など。特にチームワークを大切に指導します。															
③	初めての方・高齢の方どなたでも、楽しく身体を動かしましょう。仲間とともに発表会に参加したり、楽しみながら試験を受けて級・段持ちに挑戦することもできます。24式・48式・陳式・楊式などいろいろな太極拳を体験してみませんか？															