

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										
201	土浦杖道会 会長 鈴木実枝子	杖道を通して、身を守り ずっと元気に動きましょう	だれでも	火	水	金	午前	夜間							
講師年齢	連絡先	活動区域	指導可能人数	教材費											
70才代	029-821-8892 080-5033-2039 miemama-.1121@ezweb.ne.jp	市内全域	2人～30人	無料(道具はこちらで用意します)											
①	丸棒である杖と木刀を使用し、その基本的な用法を学び、「形」の稽古をします。精神の修養と身体の鍛錬に良いです。掛け声を大きく出し、気の練りに有効です。														
②	土浦杖道会会長。人材バンクを通じて、多くの入会があります。 火曜・金曜(19時～21時)は土浦三中武道館で、また、水曜(9時半～11時半)は土浦市立武道館で活動しています。														
③	私は、61歳から杖道を始めました。初めての方でも男女・年齢を問わず楽しく学ぶことができます。土浦杖道会では、毎回基本からしっかり稽古しています。ストレス解消、健康増進にとっても良いです。 【ホームページ】 https://www.corabono.com/group.php?mode=detail&code=84														
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	丸島 秀明	ノルディックウォーキング (二本の杖(ポール)を使い歩きます)	小学生 中学生 成人	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											
80才代	029-822-2263(電話・FAX) 080-1204-8794 marushima1943@gmail.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二本のポールを持ち歩きます。正しい歩行を基に、ポールの扱いを身につけ、メタボ・ロコモ・フレイル・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。(財)日本スポーツ協会公認指導員。														
③	スキー歴60年、マラソン歴15年。両膝を痛めたのを機にノルディックウォーキングに転向、指導員資格を取得。普及活動15年。NPOスポーツ健康倶楽部の活動種目として、毎週水曜日、霞ヶ浦総合公園で教室を開催しています。														
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											
203	萩谷 京子 アートスタジオ	初めてのバレエ&ダンス	幼児 小学生 中学生 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											
60才代	artstudio.1972@gmail.com	市内全域	5人～10人	施設使用料金											
①	現在2歳から70代まで、世代に合うレッスンで楽しみながら感性と運動能力を向上させる活動を致しております。														
②															
③															

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			
204	川島文子 水戸バレエ研究所	バレエ・ストレッチ	<												

土浦市人材バンク登録者名簿

①指導活動内容 ②これ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	吉野信代 土浦フラスタジオ	フラダンス	だれでも							月	火	水	木	金	土	日					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		090-2312-2784 tsuchiura.hula@gmail.com		市内全域		2人～10人		300円													
① ストレッチをし、足のみのステップからハワイアンソングの曲に合わせて踊ります。																					
② つくば市を中心に各方面にて、イベントやショーに出演しています。																					
③ つくばみらい市、牛久市にスタジオを構えるフラダンス教室のインストラクターです。土浦市では、モール505「スタジオバックスピン」にて指導しています。地元である土浦市で、大好きなフラダンスの楽しさを伝えたいと思っています。【Instagram】 https://www.instagram.com/tsuhiura_hula																					
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	飯嶋理恵	心とカラダを心地よくつなげることの習慣			中高生	成人	シニア	親子	月	火	水	木	金	土		応相談					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		mywork.rie5428@gmail.com		市内全域		5人～15人		無料													
① 運動は必要ですが、間違った運動でカラダを痛めていませんか？ バランスコンディショニングで、安全に関節を守りながら、健康な身体作りを目指しましょう！ ヨガ・ピラティスは高齢者の方でも安心安全に運動ができます。																					
② バランスコンディショニングヨガ、ピラティスのインストラクターとして、スポーツクラブでのレッスン指導、また、コミュニティセンターでのレッスン指導をしています。																					
③ 自分のご機嫌は自分でとろう！ カラダをメンテナンスする場所を持つておく。また、メンテナンスする方法を知っておく。「心とカラダを心地よくつなげることの習慣」は、年齢に関係なく大切なことです。																					
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	今泉 大志 ひつじコンディショニングSTUDIO	睡眠と自律神経を整える「身体の余力」づくり講座			中高生	成人	シニア		月	火	水	木	金	土	日	応相談	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													
40才代		hitsujiconditioningstudio@gmail.com		市内全域		1人～15人		無料													
① 自律神経の鍵となる首から骨盤にかけての筋肉と関節をなめらかに動かし、心身に「余力」を取り戻す心地よい体操とセルフケアを指導します。																					
② (株)フュージョン代表/柔道整復師。「あうる整骨院」、「ひつじコンディショニングSTUDIO」を運営。訪問看護やジム運営を経て、幅広い層の身体の施術を行う。																					
③ 睡眠の質と自律神経の乱れにお悩みの方へ。国家資格と25年の実績に基づき、筋肉と関節を動かし、心身の「余力」を取り戻す運動とセルフケアを指導します。運動経験や体力の有無は問いません。一緒に楽しく健やかな毎日を取り戻しましょう！																					