家庭・生活

ジャンル	登録番号	講師氏名	生まれた年	居住地域	資格等	活動内容等	指導事例	対象人数	対象者	学校へ	対象地域	時間帯	費用
料理・栄養	第42号	（ﾅｶﾉ ﾋﾛｷ） 中野　弘毅	昭和39年	山口県 岩国市		昔ながらの手間をかけた漬物造りの講義と腸内環境を整え、免疫力を高める為のぬか床造り体験学習にて、52タッパーでぬか床をお持ち帰りいただきます。笑いが免疫力を高めます。面白おかしく楽しい講座になります。 山口県岩国市の老舗うまもん株式会社で培った40年の経験を活かし、手間をかけた漬物造りの講義やぬか床造り体験学習では、1万人以上の体験者実績があります。愛知県では豊田市保見交流館、豊田市高岡農村環境改善センター、小牧市公民館、蟹江町シルバー人材センターなどで講座をしました。	会場：（長机のある会場） 準備物：（なし（教材費1人2000円）） 指導の流れ：（およそ90分） ①漬物造りの講義（40分） ②ぬか床造り体験（50分）	10人以上 46人以下	特にこだわらない	―	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし	有償（回） 1,000円～2,500円未満
防災	第43号	（ｵｵﾂｶ ﾕｷｵ） 大塚　幸穂	昭和39年	清須市	・二等無人航空機操縦士（マルチ/夜間/目視外） ・二級小型船舶操縦士 ・二級陸上特殊無線技師 ・レーダー級海上特殊無線技士 ・航空特殊無線技士 ・機械状態監視技術社（振動-CAT-Ⅱ、トライボジCAT-Ⅱ） ・毒劇物取扱責任者（一般） ・ガス溶接技師 ・危険物取扱者-丙種 ・民間資格：ドローン減災士、名古屋市消防/上級救命講習-修了	子供向け： 飛行機/ヘリコプター/ドローンの飛行原理や活用事例などの紹介。可能であればドローンを飛ばしての実演（体育館内であれば尚可） 学生向け： クラブ活動などでの航空分野での勉強会や研究などへのアドバイスなど。 ドローンを使った地域活動や防災活動への助言 一般向け： 受講者所有のドローンを飛ばすにあたり、飛行や撮影に関する個別指導 （企業/公共でも可） ホームページ：https://www.instagram.com/air3_aviator/ 二等無人航空機操縦士取得後は「ドローンと防災」に関心を持ち、非常時における無人航空機の運用について日々研鑽及び各所へ働き掛け中。 企業様における防災訓練時にドローンを使った現場情報と臨機応変な指示訓練を提案し定型的な防災訓練からリアルな自体想定をした訓練を提案し、訓練時には空撮を支援しています。	会　場：（教室/体育館/河川敷など） 準備物：（モニター/プロジェクタ/ドローン） 指導の流れ：およそ（60～120分） ①座学（4～60分） ②実演/実技（60分）	1人以上10人以下 ※内容により応相談	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定あり （水、土、日曜日希望）事前打ち合わせに依る 時間指定なし	無償 実費程度 有償（応相談）
理容・美容	第45号	（ｸﾎﾞﾀ ﾚｲ） 窪田　礼	平成8年	稲沢市	健康管理士一般指導員 健康管理能力検定1級 上級カイロプラクター	◆活動内容 姿勢改善を目的とした生活習慣の指導を行い、シニア世代の健康寿命の延伸を目指す。 ◆講座例：『正しい姿勢と健康体操教室』 回数：全2回（週1回・90分） 内容：姿勢チェック/正しい立ち方・座り方/自宅でできる簡単ケア/生活習慣のポイントなど 実技を中心に、参加者同士が和気あいあいと交流しながら学べるプログラムです。 個々の身体のクセを把握し、一人ひとりに合わせたアドバイスも行います。 ホームページ：https://total-health-support-sherpa.com/	会　場：名古屋芸術大学アートスクエア 準備物：配布資料、プロジェクター 指導の流れ：およそ90分 ①姿勢と健康の関係について説明　15分 ②良い姿勢について　10分 ③姿勢のセルフチェック　30分 ④姿勢を改善/維持する方法　20分 ⑤まとめ/振り返り/質疑応答　15分	人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし	実費程度 有償（回） 5千～1万円未満 有償（日） 1万円～
料理・栄養 理容・美容 出産育児	第47号	（ﾔﾏｸﾞﾁ　ｻﾁｺ） 山口　幸子	昭和39年	清須市	健康管理士一般指導員 健康管理能力検定1級	食べた物で身体は作られます。「食べる事は生きる事」「生きる事は食べる事」です。肌・心・身体は繋がっているので、美容と健康には深い関連性があります。コロナ・インフルエンザ・糖尿病などの生活習慣病の予防の為に、免疫力アップは重要です。腸内環境を整える事で肌・心・身体が変わります。正しい腸活方法をお伝えします。 最初の子を流産し、男の子2人・女の子2人・計4人を育てました。お産の時に歩けない身体になり、2ヶ月以上入院し、とても辛くて痛い経験をしました。特殊な経験をしています。この辛かった経験をお話させて頂ける事で、生かしたいと思っております。		人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし （事前の打ち合わせで決めさせて下さい。）	無償 有償（内容によって必要な場合のみ）
保健衛生	第50号	（ﾆﾜ　ﾃﾙﾐ） 丹羽　てる美		名古屋市	・英国予防医学機関　健康運動指導士協会公認 フェイスエクササイズ　インストラクター ・日本睡眠協会機構　上級　睡眠健康指導士 ・日本メンタルヘルス協会公認　心理カウンセラー ・絵本セラピスト協会認定　絵本セラピスト ・WRAP（元気回復行動プラン）ファシリテーター など ＜学会所属＞ ・スマイルサイエンス学会 ・日本睡眠学会 ・日本睡眠環境学会	※基本的に楽しく分かりやすくお伝えする講演会、研修、講座です。 ※下記時間やご要望に応じて変わります。 〈笑顔のチカラ〉 "笑顔×聴く×伝える"3つのチカラでつながるコミュニケーション ・笑顔のチカラについて脳科学をもとにお伝えします ・笑顔のチカラを発揮するための習慣 ・傾聴力のスキルアップ ・人間関係を円滑にする「言葉の力」を磨く ・好印象を持たれる笑顔体操　他 ＜睡眠のチカラ＞ 年代に合わせて正しい睡眠の知識を学び、生活習慣を改善して元気に過ごしましょう ・私たちはなぜ眠るのか？どれくらい眠れば良い？（眠りの役割、仕組みについて） ・睡眠のチカラ（免疫力や肥満との関係、認知症予防、記憶力・運動能力を高める、日中のパフォーマンスを高めるなど） ・生活習慣を見直して質の良い眠りを手に入れましょう。 ホームページ： ★企業様向け　講演会・研修HP https://egaonohana-39.jimdofree.com/ ★学校・団体様向け　笑顔・睡眠講演会、講座HP https://egao-magic.jimdofree.com/	会場：豊田市教職員会館 準備物：プロジェクター、スクリーン、HDMIケーブル、ワイヤレスマイク含む音響設備） 指導の流れ：およそ90分 【笑顔のチカラ研修】 内容： ①聴くチカラ・話すチカラ（30分） ・表情やしぐさの影響力 ・傾聴スキルのブラッシュアップ ・言葉のキャッチボールで育む人間関係 ・言葉の力が未来を変える/ワークショップなど ②笑顔のチカラ（25分） ・笑顔のチカラを科学的に学ぶ ・自然でやさしい笑顔作り「表情筋を意識する」 ・顔のダイナミックストレッチ、ウンパニ体操 ③実践！笑顔のチカラを活用してみましょう（30分） ④まとめ（5分）	人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	指定なし	有償（回） 3万円～

家庭・生活

消費生活	第51号	イヌイナオキ 乾　尚起	昭和47年	岩倉市	1級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP®認定者	・[資産運用（投資（株式・債券）、NISA、iDeCo等）]について詳しく説明 ・物価高に負けない賢い投資方法や生活防衛術 ・「現在の生活」「転・退職後のセカンドライフ」「老後」のお金に関する分からないことやお困りごとなどの疑問・質問に親切丁寧にお答えします。 ホームページ： https://fp-inuiokane-sodan.amebaownd.com	会場：半田市福祉文化会館・国際センター・ウインクあいち等の施設 準備物：テキスト（レジュメ） 指導の流れ：およそ90～120分 ・60代から始めるマネー＆ライフプラン（120分） ・新NISAを活用した資産形成（90分） ・災害に備える～リスクに強い家計作り～（90分） ・「ふるさと納税」活用術（90分）	人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし	有償（時間） 1000～2500円未満 ※人数・時間により応相談
消費生活	第52号	大野　亮子	昭和58年	岩倉市	2級ファイナンシャル・プランニング技能士 簿記2級	お金の学び、「お金」を知ろう講座 1．お金の正体 2．「稼ぐ」ことの意義 3．上手な使い方、付き合い方 ※投資のアドバイス、保険の紹介不可 ※親子向け、子供向け、アレンジ可 ホームページ：https://fpde-rouhi.com	会場：公民館等の会議室 準備物：テキスト、スライド 指導の流れ：およそ90分	20人以下	特にこだわらない	可	市内全域	要相談	実費程度 有償（時間） ～5000円未満 ※人数・時間により応相談
出産育児	第53号	小松原　明日香	平成2年	神奈川県	カスタムクレヨンクリエイターJCCA認定講師 教員専修免許　小・中（理）・高（理）	・ママからBabyへのおなまえクレヨンプレゼント作りワークショップ ・子ども向けオリジナルクレヨン作り（色ち形が選べます） ・地域イベントでぬりえコーナー ホームページ　http://www.instagram.com/koma_irodo	会場：図工・美術室・多目的室 準備物： 指導の流れ：およそ40分 ①色と形を選ぶ（10分） ②素材クレヨンを折って型につめる（5分） ③ぬりえまたは色や光のお話（20分） ※加熱・冷却に1時間～かかります。 完成品は後日お渡し、または帰り時間にお渡し。	6人以上	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし	実費程度
出産育児 理容・美容	第54号	松岡　由利子	昭和49年	清須市	ナードジャパンアロマアドバイザー NARD JAPAN 認定フェイシャルスキンケア講師 日本フォトセラピー協会ハーブティソムリエ 食品衛生責任者	座学とワークショップ（アイテム作り）を組み合わせた講座です お子様から大人まで老若男女幅広く対応可 アロマやハーブなど植物の力を借りて生活に取り入れ、簡単にセルフケアできる方法をお伝えします 香りや植物が持つ薬効で心と身体を整える植物療法です ホームページ：http://www.instagram.com/listyle_aroma	会場： 準備物： 指導の流れ：およそ60分 ①自己紹介、内容説明（10分） ②アロマやハーブについて（10分） ③ワークショップ（30分） ④質問など（10分）	1人以上 30人以下	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間指定なし	実費程度 有償（時間） ～1000円未満 ～2500円未満 有償（回） 2500～5千円未満 有償（日） 5千円～1万円未満 予算に応じ相談可
住居・家具	第55号	松下　裕美	昭和49年	清須市	インテリアコーディネーター 整理収納アドバイザー1級	整理収納の基本的な考え方を学び、モノを減らすことだけを目的とせず、暮らしや家事がラクになる「片付く仕組み」を実現できるようお伝えします。 ・片付けても散らかる原因を知る ・整理と収納の基本を学ぶ ・自分や家族に会ったモノの持ち方を考える ・使う場所・動線に合わせた収納を考える ・家事がラクになる収納・家具配置を考える ・片付けた後の理想の暮らしをイメージし、実践につなげる 講義だけでなく、ワークや事例紹介を取り入れ、参加者自身が自宅の暮らしを見直し、具体的な改善方法を考えられる内容とします。 対象者や講座時間に応じて、単発講座から複数回講座まで対応します。 また、小学校の家庭科学習の整理収納の授業などで外部講師として、教育機関と連携しながら協力することも可能です。	会場：会議室等 準備物：筆記用具・部屋の写真等 指導の流れ：およそ120分 ①片付けの意義　15分 ②人とモノの関係　30分 ③動線と収納　30分 ④収納の整え方　30分 ⑤質疑応答　15分	人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし	無償
その他	第58号	（ホソカワ リエ） 細川　理絵	昭和59年	清須市	中学校教諭1種免許状（美術） 高等学校教諭1種免許状（美術・工芸）	持ち込み器で行う簡易金継ぎ講座（金粉や漆を使う場合材料費実費） 参加者が持参した器の欠け・ヒビ・割れを、簡易金継ぎの技法で修復する講座です。一般的に広く使われている接着・充填材を用いて作業を行うため、初心者の方でも取り組みやすい内容です。漆は基本的に使用しませんので市民講座として安心して参加いただけます。 においに敏感な方や、化学物質に過敏な方は、事前にご相談いただけると安心です。 ご希望がある場合は、漆を使った仕上げにも対応できます。ただし、漆は体質によってかぶれが出る可能性があるため、漆の取り扱いに理解があり、自己管理ができる方のみを対象とします。また、食器として使用する場合は、仕上げのコーティング方法について天然素材が適する場合があるため、相談しながら進めます。 器の状態によって必要な工程や回数が異なります。簡単な欠けは1 回で完結することがありますが、深い欠け・長いヒビ・欠損が大きい場合は、乾燥工程が必要となり、複数回の作業が必 要になることがあります。 器が真っ二つに割れている場合は、形を元に近い状態に戻すことはできますが、強度は元に戻らず、再び割れる可能性があります。そのため、食器としての使用は推奨できず、鑑賞用の修復となる場合があります。	会場： 準備物：修理する器物 、エプロン 、アームカバー 、汚れてもよい服 指導の流れ：およそ90～120 分 学習プログラム（あくまで目安となります） 1. 器の状態確認（欠け・ヒビ・割れの種類） 2. 欠け部分の充填 3. ヒビの接着 4. 研磨 5. 仕上げ（1 回完結の場合は簡易仕上げとなります） 6. 乾燥・持ち帰り方法の説明 対象：一般成人	3人以上 5人以下			要相談	18時くらいまで	有償（1回・2時間） 2,500～5,000円未満
保健衛生	第59号	姿勢専科 KCSセンター 尾張/清須		清須市	姿勢調整師 姿勢科学士 徒手療法師	講座名：慢性的な肩こり・腰痛にサヨナラ！「姿勢と健康講座」 【講座内容】「マッサージに行ってもすぐ肩や腰が痛くなる…」その原因、実は「姿勢の歪み」にあるかもしれません。 本講座では、日本姿勢科学学会の学術的な研究（姿勢科学・姿勢医学など）に基づき、姿勢の悪化が体に不調をもたらすメカニズムを、初めての人にもわかりやすく解説します。 最大の特徴は、ご自身の「痛みの本当の原因」がその場で納得できること。 薬や手術に頼らず、姿勢を科学的な視点から整えることで、つらい慢性的な痛みから解放され、いつまでも元気に動ける体づくりについて理解いただけるプログラムになっています。 ホームページ　http://kcs-kiyosu.com/	会場：春日公民間 準備物：脊柱模型など 指導の流れ：およそ60分 ①正しい姿勢とは ②姿勢の歪みと不調のメカニズム ③姿勢に関する常識と正しい知識の乖離 ④健康を取り戻すために	人数に関係なく可能	特にこだわらない	可	市内全域	曜日指定なし 時間帯指定なし	無償 実費程度 有償 1万～3万未満