

A 健康・リラクゼーション・コミュニケーション

登録番号	分類詳細	学習プログラム	活動実績	資格・免許	活動可能日	対象	費用(実費)
4	カウンセリング	講義「心の健康」& 実習「聴くことの大切さ」など対象に応じたプログラム	企業・大学等での相談業務および研修	産業カウンセラー キャリアコンサルタント	火曜以外で調整	青少年（小・中・その他）、成人、高齢者	交通費
19	脳トレ	2020年度開設した講座（コロナのため実施したのは半分程度） 茶の湯、陶芸、草木染、フラワーアレンジメント、色鉛筆画、 着物リメイク、パステル画、和紙工芸	年間通じて、講座を開設し、広く一般に呼びかけて活動している。	各講座のインストラクターは有資格もいます（フラワーアレンジメント、茶道、和紙工芸作家）。 中高（美術）教員免許、小・中教員免許、臨床美術士	平日午後 土日午後	どなたでも	材料費
22	フラダンス	フラダンスを通じて、人と人との繋がり、コミュニケーションを深めることを目的としています。 1～2時間程度、1人～10人に対して指導可。楽しみながら、フラダンスをみんなで踊ります。衣装の貸出もできます。	障がい者施設（9年）、老人ホーム・デイサービス（10年）、保育園等において発表・指導		いつでも	どなたでも	交通費（要相談）
24	スクエアダンス	楽しい音楽に合わせ、動作の指示をする人（コーラー）のコールを聞きながら8人1組で隊形を変えながら動くダンス。初心者の方用に簡単な動作をワークショップをしながら楽しんでいただけます。（2時間程度） ※日本スクエアダンス協会からの初心者の為のコミュニティ25を使用		日本フォークダンス連盟 指導者資格（4級）	平日午前・午後・夜間	どなたでも	機材運搬費 1,000円
29	気功健康法	リラックスするための気功、健康に役立つ気功、美容効果の上がる気功等 1回1時間～1時間半位	都内各地のカルチャースクール30年、横浜市青葉区のボランティア登録講師	中国気功協会、世界医学気功学会	平日午後	どなたでも	交通費

A 健康・リラクゼーション・コミュニケーション

登録番号	分類詳細	学習プログラム	活動実績	資格・免許	活動可能日	対象	費用(実費)
31	背骨コンディショニング	「背骨コンディショニング」は背骨の歪みを整えることで、「神経」の流れを良好にし、肩コリ、腰痛など体の様々な痛みの改善を目指すプログラムです。 寝転がる姿勢ができる方はどなたでも参加可能です！！	子育てサークル、PTA等への体操指導、その他サークル、団体	一般社団法人 背骨コンディショニング協会 インストラクター	平日午前、午後 土日・祝日午前	青少年、親子	交通費
37	リラクゼーション	・マインドフルネス体験講座（心と身体をリラックス&リフレッシュ） ・脳トレ体操、ヨガ ・うつの人のためのヨーガセラピー ・子育てに生かすヨガの知恵 など	小・中学校PTA、高齢者支援センター健康講座、子育て講座、精神科クリニックデイケア、福祉作業所、企業研修、青空ヨガ	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、健康実践指導者、ベビー&ママヨーガインストラクター	平日午前午後	どなたでも	
46	ヨガ	呼吸を通して、心と身体のセルフケアをします。 呼吸調整→ストレッチ・リンパマッサージ 身体の調子を考えてプログラム構成	町田市中央公民館で活動（月に2回前後）	全米ヨガアライアンス200	その他（要相談）	成人女性	派遣場所により交通費+参加費
67	家庭でできる健康維持・増進 介護予防	・施設や家庭でできるハンドケア - 60～90分 ・施設や家庭でできるフットケア - 60～90分 ・健康・予防介護体操教室 - 60～90分	・リンパマッサージ・ハンド・フットケア講師、サロン運営 ・健康・予防介護体操教室、運動土育成セミナー		平日午前・午後 土日祝日午前・午後	どなたでも	資料代（500円～1,000円程度）