

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)
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
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
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！！	・地域の自治会や、その他団体の体操指導 ・PTAや、子育てサークル等への講座や体験会等	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	いつでも、応相談	どなたでも	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 身体の調子考えたプログラム構成	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	要相談	成人女性	派遣場所により交通費+参加費

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)
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、運動士育成セミ 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）
96	チェアバレエ・エクサ サイズ	「人生100年時代を楽しく、美しく」をモットー にフレイル予防効果のあるエクササイズにバレ エの動きを取り入れ、椅子に座ったまま行うこ とができる運動です。運動経験の少ない方、 ご高齢の方におすすめです。	（社）竹清会「いきいき 倶楽部Like You」チェア バレエ・エクササイズ講師	（社）日本バレエ・ワー クアウト協会 チェアバレ エ・エクササイズ インスト ラクター	平日午前、土 日祝日夜間	高齢者	交通費
98	心身統一	「臍下の一点」に心を静め、「争い」と「うつ」 を無くし、明るい家庭と社会を築く。	町田一小、四小、三小 倫理法人会、ロータリー クラブ	雄心館館長	いつでも	どなたでも	交通費
99	マッサージ	マッサージのやり方指導。ツボの位置や筋肉 の名称、足つぼマッサージのやり方など。	マッサージ師勤務経験9 年以上	マッサージ師免許	土日・祝日午 後	どなたでも	
102	ヨガ	・マットヨガ（座位、立位） リラックスヨガ （セルフマッサージや緩やかなポーズを中心と した、やさしいヨガ） 45分～60分 ・椅子ヨガ 体力に応じて立位を入れるやさ しいヨガ 45分～60分	スタジオジョイフル、aha Hot SUTUDIO レギュ ラークラス デイサービス、老人ホーム の椅子ヨガ指導 ふれあい館内自主グルー プの椅子ヨガ指導	全米ヨガアライアンス 200、介護予防運動指 導員	平日午前、午 後 土日・祝日午 後	成人、高齢者	交通費（車の場 合、駐車代金含 む）、施設料