

分類詳細	健康体操		登録 番号	2
学習プログラム	健康体操で体を動かした後、料理講座も行えます。			
活動実績	市内高齢者支援センター			
資格・免許		活動可能日	月曜日以外	
対象	高齢者	費用（実費）	交通費	

分類詳細	コミュニケーション		登録 番号	3
学習プログラム	より良いコミュニケーションにつながるあいさつや返事のしかたなど。			
活動実績	市内高齢者支援センター			
資格・免許		活動可能日	月曜日以外	
対象	どなたでも	費用（実費）	交通費	

分類詳細	介護予防・健康維持のためのシニアからの初級英会話		登録 番号	9
学習プログラム	介護予防・健康維持のためのシニアからの初級英会話です。自身の英会話スクール通学と米軍基地勤務の経験を生かした、初級英会話中心の指導により、参加者ができるだけ多く英会話できるように、オリジナルのテキストを使用します。1回あたり60分～90分。			
活動実績	上記登録内容の指導（2016年から180回以上、4ヶ所で進行中）			
資格・免許	英検準1級。TOEIC795点。小学校英語指導者（J-SHINE）。	活動可能日	依頼者との調整による	
対象	成人、高齢者、シニアから	費用（実費）	交通費、資料代（500円～1,000円）	

分類詳細	カウンセリング		登録 番号	13
学習プログラム	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			
活動実績	企業・大学等での相談業務および研修			
資格・免許	産業カウンセラー キャリアコンサルタント	活動可能日	火曜以外で調整	
対象	青少年（小・中・その他）、 成人、高齢者	費用（実費）	交通費	

分類詳細	氣の活用法		登録 番号	19
学習プログラム	武道の合気道から「投げ技」を取り除いて、『心・技・体』の『心と体』について、「上がった時の対処の仕方」「やる氣の出し方」「心のしずめ方」「成功したイメージづくり」など『こころ一番で本来、持っている力を発揮する方法』を実技指導します。（1～2時間程度）			
活動実績	①町田市立町田第五小学校や、つくし野小学校などで「特別授業」を実施。 ②町田ボランティア連絡協議会や藤沢法人会などで講義と実技指導を実施。			
資格・免許		活動可能日	いつでも	
対象	どなたでも（幼児以外）	費用（実費）		

分類詳細	健康寿命		登録 番号	29
学習プログラム	「歩く」ことは健康の基本。講師は、NPO法人資格「健康管理士」の立場から日常生活において、（歩いて健康へ）「歩いて健康寿命を延ばしなさい！！」と気軽に楽しい「歩く」きっかけづくりとなる（成功体験談）の自信ある講義（2時間以内）をします。			
活動実績				
資格・免許	健康管理士一般指導員、 成人予防対策研究会会員	活動可能日	平日午前午後 土日・祝日午前午後	
対象	成人、高齢者	費用（実費）	交通費、資料コピー代1人100円	

分類詳細	健康相談		登録 番号	33
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する話全般 (病気・薬・介護など) ・救命技能について 他 			
活動実績	病院、訪問看護、施設看護、ドラッグストア			
資格・免許	正看護師、医薬品登録販売者、心理カウンセラー、上級救命技能認定 他	活動可能日	応相談	
対象	どなたでも	費用(実費)	交通費+資料代	

分類詳細	心理相談		登録 番号	34
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスケアについて ・認知症について ・精神疾患について 他 			
活動実績	都内ケアマネージャーへの講演、NPOでの心理カウンセリング			
資格・免許	心理カウンセラー、正看護師 他	活動可能日	応相談	
対象	どなたでも	費用(実費)	交通費+資料代	

分類詳細	薬の相談		登録 番号	36
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用について ・飲み合わせについて ・正しい飲み方について ・食事との関連について ・薬の効果について 			
活動実績	ドラッグストア、病院 他			
資格・免許	医薬品登録販売者、薬学検定1級、正看護師 他	活動可能日	応相談	
対象	どなたでも	費用(実費)	交通費+資料代	

分類詳細	新スポーツ		登録 番号	52
学習プログラム	「ラインナップ」 1.ラインナップが日本に入ってきた由来 2.デモンストレーション 3.参加者に実際やってもらう 4.各チームで対戦開始 5.順位発表 6.ふりかえり			
活動実績	新しいスポーツ「ラインナップ」指導、各プロジェクトの活動支援			
資格・免許	社会福祉士、認定心理士、生涯 学習インストラクター1級、日本レクリ エーション協会公認指導者、学校 支援ボランティアコーディネーター	活動可能日	要相談	
対象	どなたでも	費用（実費）		

分類詳細	脳トレ		登録 番号	59
学習プログラム	陶芸、フラワーアレンジメント、フラダンス（高齢者・障がい者）、カラオケ、パッチワーク、アクリル 画、書道、消しゴム版画			
活動実績	町田市ひろがるつながる助成事業対象事業			
資格・免許	教員免許、臨床美術士	活動可能日	平日午前 土日・祝日午前午後	
対象	どなたでも（初心者対象）	費用（実費）	材料費、交通費	

分類詳細	フラダンス		登録 番号	69
学習プログラム	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。			
活動実績	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			
資格・免許		活動可能日	いつでも	
対象	どなたでも	費用（実費）	交通費（要相談）	

分類詳細	スクエアダンス		登録 番号	71
学習プログラム	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きます。（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			
活動実績				
資格・免許	日本フォークダンス連盟指導者資格（4級）	活動可能日	平日午前・午後・夜間	
対象	どなたでも	費用（実費）	機材運搬費1,000円	

分類詳細	気功健康法		登録 番号	87
学習プログラム	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			
活動実績	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			
資格・免許	中国気功協会、世界医学気功学会	活動可能日	平日午後・夜間 土日祝日午後・夜間	
対象	どなたでも	費用（実費）	交通費	

分類詳細	背骨コンディショニング		登録 番号	89
学習プログラム	背骨の歪みは“万病のもと”と言われています。背骨コンディショニングは背骨の歪みを整えることにより、肩こり、腰痛をはじめ、関節痛、手足のしびれ、偏頭痛、内臓疾患などあらゆる症状の改善、緩和を目指していくプログラムです。（講義＋実技：1時間半）			
活動実績	活動を始めたばかりですが、身近な友人、家族等への体操指導			
資格・免許	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	活動可能日	平日午前	
対象	成人、高齢者、未就園児（親子）	費用（実費）	体操の保険代として一人100円 交通費（応相談）	

分類詳細	レクリエーション		登録 番号	94
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイキング（みんなが楽しくなる導入プログラム） ・レク式体力チェック ・手軽にできる運動プログラム（ニュースポーツ、非競争型ゲーム） ・コミュニケーション・エクササイズ（人間交流プログラム） ・音楽リズム 			
活動実績	地域の中高年者への健康づくり事業の展開（まちスポプロジェクト）			
資格・免許	レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカー 健康運動指導士等	活動可能日	平日午後・夜間 土日・祝日午後・夜間	
対象	どなたでも	費用（実費）	資料印刷代100円＋交通費	

分類詳細	リラクゼーション		登録 番号	102
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・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 			
活動実績	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			
資格・免許	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	活動可能日	平日午前午後	
対象	どなたでも	費用（実費）		

分類詳細	ヨガストレッチ		登録 番号	116
学習プログラム	楽に体をストレッチ→リズム体操→呼吸→整理体操 子どもから高齢者まで、年代に合わせてプログラムを組む			
活動実績	横浜市港南区でフリースペース（不登校の子ども対象）を15年間運営			
資格・免許	脳教育講師 1級	活動可能日	いつでも	
対象	青少年、親子、成人、 高齢者	費用（実費）	交通費、資料代	

分類詳細	気功		登録 番号	122
学習プログラム	健身気功（中国政府が唯一認定する健康気功体操）を指導します。年齢、体力にかかわらず誰もが簡単にでき、心身が健やかになります。			
活動実績	現在、NAS溝の口、東急オアシス本厚木、健身気功士養成コースで指導中			
資格・免許	健身気功六段、国際審判員資格	活動可能日	平日午前午後 土日・祝日午前午後	
対象	成人・高齢者	費用（実費）	交通費、資料代	

分類詳細	アンガー・マネジメント		登録 番号	128
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情って何？ ・怒りの発生のメカニズム ・イラッとしたら「6秒」 ・怒りの温度を測ってみよう ・怒りの正体は何？ ペアワーク、グループワークを取り入れながら楽しく学びます。			
活動実績	一般向け講座（主婦・会社員・介護職・看護職等）、企業内・子育てサークル等			
資格・免許	一般社団法人日本アンガー・マネジメント協会認定アンガー・マネジメントコンサルタント、アンガー・マネジメントキッズインストラクター	活動可能日	平日午前・午後 土日・祝日午前	
対象	幼児、青少年、成人、高齢者、親子	費用（実費）	交通費、資料代	

分類詳細	ヨガ		登録 番号	132
学習プログラム	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 身体の調子を考えたプログラム構成			
活動実績	町田市中央公民館で活動（月に2回前後）			
資格・免許	全米ヨガアライアンス200	活動可能日	その他（要相談）	
対象	成人女性	費用（実費）	派遣場所により交通費+参加費	

分類詳細	アートセラピー（アート・工作）		登録番号	133
学習プログラム	シニア向け…認知症予防アート（ぬりえから工作まで） 子供向け…頭を使う「アクティブラーニング」型アート（絵画から工作まで） シニアと子供と一緒にできる工作イベントなど、簡単に楽しめるものを提供します。			
活動実績	町田市内にてこども図工教室を開講			
資格・免許	シニアアート療法士、こどもアートセラピスト、色彩検定2級	活動可能日	いつでも	
対象	幼児、青少年、親子、高齢者	費用（実費）	材料費500円以内 交通費	

分類詳細	絵画、アートセラピー		登録番号	156
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・3色のみのパステルクレヨンで絵葉書大の画用紙に絵を描きます。 ・絵には全てレシピがあり、絵の苦手な方にも安心して手軽に楽しんでいただけます ・分析をしないアートセラピーですので、自然なリラックス効果を得られます 			
活動実績	子どもセンター、学童保育、子育てサロン、高齢者施設、心療内科、就労支援事業所			
資格・免許	一般社団法人日本心理療法協会認定カウンセラー、3色パステルインストラクター	活動可能日	平日午前、午後、夜間 土日祝日は要相談	
対象	青少年、成人、高齢者、親子	費用（実費）	材料費（500円くらい）	