

登録番号	050602	健康	
フリガナ	スズキミドリ	種 目	自分でできる簡単リンパマッサージ
氏 名	鈴木 美登里	対象者	ご高齢の方までどなたでも（妊娠中や手術後間もない方はご相談ください）
指導経験	有	経 費	材料費・謝金応相談（人数・場所によりましてご相談ください）
自己PR	<p>心身共に健康でいられるよう、リンパマッサージと呼吸法・ツボ押しで老廃物やストレスを除去する方法をお教えします。家で自分でできるマッサージを覚えて頂きます。</p> <p>〈経歴〉講師歴 みよし市生涯学習講師歴あり、他みよし市小・中学校PTA講座多数講師担当</p> <p>〈資格〉エステティシャン歴15年程 新三河タイムズに掲載、予防医学基礎コース修了、ホットストーンセラピー、心理カウンセラー（日本メンタルヘルス協会プロコース修了）、教諭免許（英語科）</p>		

登録番号	050603	健康	
フリガナ	コバヤシ リカ	種 目	地元の食材（柿）を使った料理講座
氏 名	小林 理果	対象者	小学生以上 外国人の方も歓迎
指導経験	有	経 費	原材料費必要・謝金応相談
自己PR	<p>みよし柿カレー代表</p> <p>「みよし柿カレー」を皆さんで作ってみませんか？</p> <p>柿の「味力」をもっと深く知って頂けます。</p> <p>”天然のみりん”として美味しく栄養のある”柿”の料理を作ってみましょう。（カレーパン）（ソース）</p>		

登録番号	050604	健康	
フリガナ	コバヤシ リカ	種 目	防災講座
氏 名	小林 理果	対象者	どなたでも
指導経験	有	経 費	原材料費必要・謝金応相談
自己PR	<p>みよし柿カレー代表</p> <p>防災をもっと身近に感じて頂く為に、「廃材」や「捨てる物」に目を向けましょう。</p> <p>牛乳パック→開いてリユースするだけでなく、もっと多くの活用方法をお教えします。電氣を使わない米の炊き方も教えます。</p>		

登録番号	060601	健康	
フリガナ	カイ サヨ	種 目	体力づくり、筋力トレーニング、ストレッチ
氏 名	河合 紗依	対象者	どなたでも
指導経験	有	経 費	交通費必要・謝金応相談
自己PR	<p>フィットネスクラブにて5年働き、現在は子育てをしながらフリーランスとして活動しています。ストレッチや体力づくり、何でもお聞かせください。</p>		

登録番号	060602	健康	
フリガナ	ナノ ヒロキ	種 目	漬物造りの講義及びぬか床造りの体験学習
氏 名	中野 弘毅	対象者	どなたでも
指導経験	有	経 費	原材料費必要・謝金必要(1人2,000円)
自己PR	山口県岩国市で伝統的日本の食文化を守り、スローフードにこだわった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免疫を高める為の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。		

登録番号	070601	健康	
フリガナ	ハシ マユミ	種 目	耳つぼセルフケア
氏 名	林 真由美	対象者	どなたでも(健康に興味のある方 整体や病院に行きたくても行く時間のない方etc.)
指導経験	有	経 費	原材料費必要・応相談(講義のみ・シールなどの実践の有無etc.)
自己PR	耳は全身の血流に影響するツボがあり、自分でさわることで体の不調を見つけたり、改善することができ、家族の健康管理にも役立ちます。講義と実践の組み合わせで、誰でもセルフケアできるようになります。(耳ツボセラピストEJA)		

登録番号	070602	健康	
フリガナ	ハシ マユミ	種 目	糀の魅力と使い方
氏 名	林 真由美	対象者	糀に興味のある方
指導経験	有	経 費	応相談(内容や試食の有無による)
自己PR	糀を日常に取り入れることにより、腸内環境を改善し、美肌や抜群の免疫力を手に入れる秘訣をお教えします。糀を使ったお料理を作ったり、試食のみも可能です。塩糀だけでなく、玉ねぎ糀、だし醤油糀は万能調味料です。 中医薬膳指導員、糀料理研究家		

登録番号	070603	健康	
フリガナ	ミツカ マキ	種 目	ZUMBA、バレトン、ステップ、太極舞、ヨガ、リンパケア、エアロビクス、キッズ☆ダンス、チア(キッズ、産後、男性、一般、シニア等)
氏 名	光岡 真紀	対象者	乳児からシニアの方まで幅広く
指導経験	有	経 費	謝金必要(5,000円～10,000円程度)
自己PR	みよし市を中心にフィットネスを通じて活動し30年になります。PTA、子供会、老人クラブ、幼稚園で様々なニーズに合わせて体力の向上、ストレスの発散等提供していきます。フィットネス全般において対応可能です。要望があればご相談ください。		

登録番号	070604	健康	
フリガナ	シムラカ	種 目	高齢者体操、エアロビクス他
氏 名	志村 里香	対象者	高齢者、一般
指導経験	有	経 費	謝金応相談
自己PR	介護予防運動指導員、日本フィットネス協会(JAFA)フィットネスインストラクター		

登録番号	080601	健康	
フリガナ	ニシト	種 目	介護予防体操・脳トレ・ヨガ
氏 名	二木 志緒	対象者	老若男女
指導経験	有	経 費	ご相談に応じます
自己PR	<p>資格： ・全米ヨガアライアンスRYT200 ・ボディキネシスマスター(機能改善体操) ・シナプソロジー(脳トレ)</p> <p>指導履歴： ・JAFA(エアロビクス) ・ステップエクササイズ(ステップリーボック)</p> <p>指導内容： あらゆるジャンルでの実績・経験を活かしたオリジナルプログラムで介護予防体操やヨガクラスを楽しく行っています。 ご希望に沿う内容でご相談に応じています。</p>		

登録番号	080602	健康	
フリガナ	オカダ マユミ	種 目	ヨガ、体力づくり 穏やかな呼吸のもと自身のペースでスムーズは動きを重ねることで、心身の調子を整え、体力の維持・向上を目指します
氏 名	岡田 まゆみ	対象者	小学生から高齢者までの男女
指導経験	有	経 費	謝金 1回8,000円程度(経費不要)
自己PR	初心者から上級者クラスまで10年以上指導しています。「リラックスヨガ」「骨盤リセットヨガ」「椅子ヨガ」「シルバーヨガ」等、バリエーションも多様です。		

登録番号	080603	スポーツ、 レクリエーション	
フリガナ	イガリア ユミ	種 目	ヨガ
氏 名	池側 あゆみ	対象者	どなたでも(こども～おとな、高齢の方も)
指導経験	有	経 費	部屋代など相談に応じて
自己PR	40代からヨガをはじめました。何歳からでも身心を改善出来る事を目標に皆様とヨガを行って参りたいです。 龍村式呼吸法&健康ヨガインストラクター、沖ヨガ協会「ゆがみ修正法インストラクター」、耳ヨガ・眼ヨガセルフケアコンサルタント、認定NPO法人日本ヨガ連盟インストラクター(ケンコウヨーキングヨガ、シルバーヨガ、メンタルヘルスサポートヨガ、etc.)		

登録番号	080604	健康	
フリガナ	オシマ マキコ	種 目	14筋体操(健康セルフケア講座)
氏 名	大島 真希子	対象者	どなたでも
指導経験	有	経 費	謝金必要(1回1,000円程度)
自己PR	キネシオロジーの家庭の医学「タッチ・フォー・ヘルス」の手技、氣(エネルギー)の流れを整えられる「14筋体操」を中心に、心身ともに元気になれるセルフケアをお伝えします。(元小学校教員の経験を生かし、わかりやすくお伝えします。)		