

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
C-3 ・ 体操	体操	①エアロビクス、健康体操（10代～90代まで）、親子体操（6ヶ月～0K）、イス体操、障害のある方の体操、幼児、小学生の体操、簡単なヒップホップダンス ②障害者スポーツ指導員 ③楽しい時間を作ります。	葛飾区内全域・葛飾区外も可	月曜 17:30～可 木曜 不可（月1可） 金曜 15:00～可 土曜日 不可	どなたでも	5,000円/1回（1時間） 人数、回数等応相談	301
	体操（健康体操、ソフトエアロビクス）	①指導分野での範囲で幼児～高齢まで指導します。 小学校～学生で上記の内容でしたら大丈夫です。 ②教員免許証（保健体育） ③なし	葛飾区内全域・葛飾区外も可	応相談	どなたでも	5,000円/1回（1.5時間） 応相談	307

*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
C-4 ・ ダンス	フォークダンス	①指導分野での範囲で幼児～高齢まで指導します。 ②教員免許証（保健体育） （社）日本フォークダンス連盟公認指導者 ③なし	葛飾区内全 域・葛飾区外 も可	応相談	どなたで も	5,000円／1回（1.5時 間）応相談	307

*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリ	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
C-5 健康 スポ ーツ	ストレッチ 筋力トレーニング	①ストレッチ、筋力トレーニング ②障害者スポーツ指導員 ③楽しい時間を作ります。	葛飾区内全 域・葛飾区外 も可	月曜 17:30 ～可 木曜 不可 (月1可) 金曜 15:00 ～可 土曜日 不 可	どなたで も	5,000円/1回(1時 間) 人数、回数等応相談	301
	足圧健康法(二人ヨガ)楽健法	①二人一組で互いに体全体を、足うらにて踏みあい筋肉を揉みほぐす事により、血液・リンパ液の流れを促し、自然治癒力を高め、体のバランスも整える事が出来る健康法です。(小学生以上のお子様にも、ぜひケガの予防に役立ててほしいと思います。)又、両親がこの健康法を学び、特に運動している児童に施す事でケガ予防に役立つ。 ②楽健法 セラピスト許可状、介護福祉士 ③常に体の凝りをほぐしておく事で、精神的・身体的にも体を若く保つ事が出来て、つまづき等介護予防に繋がり、健康年齢を引き上げる事が出来る、驚きの体験が出来ます。	葛飾区内全域 (小岩方面、 青戸、亀有、 金町、柴又、 高砂)、足立 区	応相談	どなたで も	1,300円/1回(2時 間) 交通費、会場費の実 費負担あり	485
	ヨガ	①(ヨガ) ・体をほぐして、浄化して。体を整え、鍛えて自らの体を健康に保つ。 ・ヨガの呼吸法と瞑想で心を整える。 ②NPO法人 ヨガ元気学認定インストラクター ③生活全般がヨガです。心と体を生き活きさせよう。	葛飾区内全域	月・火・ 水・土(応 相談)	どなたで も	2,000円/1回(1～2 時間) 個人・団体可	544
	ヨーガセラピー	①呼吸法、アーサナ(アインメトリック法を用いた体操)、瞑想(テーマ瞑想) ②インド中央政府公認ヨーガ講師・認定ヨーガ療法士、日本マタニティヨーガ協会ベーシック講座修了 ③呼吸を通して自律神経を整えストレスに強い心身作りをしていきます。免疫力を高めながら日常のストレスセルフケアを学びます。	葛飾区内全 域、足立区	月～金 時間はお相 談くださ い。	どなたで も	5,000円/1回(1.5時 間)	572

*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
C-5 健康スポーツ	ヨガ、ミュージックケア（音楽療法）	①ミュージックケア（音楽療法）、シニアヨガ、イスに座ってヨガ、ママヨガ、マタニティヨガ、音楽体操 ②ヨガインストラクター、ミュージックケア・ケアワーカー講師、マタニティヨガインストラクター、イスヨガインストラクター、介護職員初任者研修課程修了 ③介護施設、障がい者施設、区内・区外の児童館、地域のシニアサークル、ママサークルなどで活躍させていただいています。	葛飾区内全域・新小岩周辺の江戸川区なども可	応相談	どなたでも	5,000円/1回（1～1.5時間）	604
	太極拳	①太極拳 ②全日本武術太極拳連盟 初段、普及指導員 日本健康太極拳協会師範 ③先ず楽しむこと。心のやすらぎを日々に。	葛飾区内全域	月（全日）、火・水・木（午後）、その他	どなたでも	3,000円/1回 応相談	621
	ヨガ、ボディメイク	①・美筋ヨガ（ほぐす[筋膜リリース]→のばす[ヨガ]→鍛える[筋トレ]で健康美を目指します！）、アロマヨガ、リラクソヨガ、子連れヨガ、はじめてヨガ ②・全米ヨガアライアンスRYT200修了 ・日本アロマ環境協会 アロマセラピー検定一級 ・美筋ヨガ©インストラクター ・IHTAヨガインストラクター2級 ○HOT YOGAスタジオ、オンラインヨガスタジオでのレッスン経験あり。現在はYOGAスタジオにてレッスンを行っています。 ③解剖学に基づいたレッスンを行うので、運動習慣のない方も安心してご参加いただけます。 ・産後や年齢による体型の崩れが気になる方 ・子育て中にリフレッシュしたい方 ・心身を整えたい方 ・運動をはじめてみたい方におすすめです！ お気軽にお問い合わせください。	葛飾区内全域 自宅から30～40分程度。オンラインレッスン可。	応相談	美筋ヨガ、子連れヨガは女性のみ。その他ヨガレッスンはどなたでも。	5,000円/1回（2時間） 交通費、会場費の実費負担あり	653
	健康科学、トレーニング	①大学院での研究の経験から、健康増進のためのセミナーを行います。また、長年の運動指導の経験から健康体操やトレーニングを実施します。 ②トレーニング指導者（JATI-ATI） ※NPO法人日本トレーニング指導者協会認定資格 ③楽しく、役に立つ教室にします。	葛飾区内全域	応相談	青少年、成人	5,000円/1回（1時間） 交通費、資料、会場費の実費負担あり	655

*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
C-11 ・ ニュー ース ポー ツ	スポーツウェルネス吹矢	①スポーツウェルネス吹矢の基本であります「スポーツウェルネス吹矢式呼吸法」を、基本動作を通じて身につけていただきます。指導に当たりましては、安全に十分配慮致し、親切・丁寧に指導いたします。 ②一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会認定 上級公認指導員、一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会認定 障がい者サポート公認指導員 ③健康効果の為に、長続きすることが大切です。	葛飾区内全域	応相談	どなたでも	無	581
	スポーツウェルネス吹矢	①スポーツウェルネス吹矢の基本であります「スポーツウェルネス吹矢式呼吸法」を、基本動作を通じて身につけていただきます。指導に当たりましては、安全に十分配慮致し、親切・丁寧に指導いたします。 ②無 ③健康効果の為に、長続きすることが大切です。	葛飾区内全域	応相談	どなたでも	無	582

*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。