

# 個人 >>>

検索  
ワード

**オカリナ**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	アンドウ チオリ
氏名	安藤 千織

連絡先 住所	〒	電話	090-8280-5103
		FAX	
Eメール			

指導 内容	市民学校等、生涯学習でのオカリナ教室指導。 学校、施設等でのフルート・オカリナ演奏会。
所属 団体 資格 等	四国フィルハーモニー管弦楽団 高知ポップスオーケストラ団員ほか ライリッシュオカリナ連盟指導資格取得、高知県高知支部支部長
P自 R己	
活動 日時	日時は要相談 成人・高齢者対象

検索  
ワード

**ポーセラーツ・デコパージュ・  
プリザーブドフラワー-他**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	イクハラ ヨシミ
氏名	生原 佳志美

連絡先 住所	〒 780-0051 高知市愛宕町1丁目11-23	電話	088-879-4662 090-8283-1914
		FAX	
Eメール		rit39z@me.pikara.ne.jp	

指導 内容	多岐にわたり、クラフトの作製 ワークショップを開催できます。 ・ポーセラーツ ・カルトナージュ ・デコパージュ ・おりぼん ・プリザーブドフラワー ・クレイクチュール ・ハーバリウム ・縫わないバッグシリーズ ・卒業・入学のコサージュ作り ・植物由来の原料で作る化粧品作り ・アロマ香水作り
所属 団体 資格 等	・日本ヴォーグ社(フレンチメゾンデコール認定講師、ポーセラーツ、クレイクチュール認定講師) ・国際イーダブルアート協会認定講師 ・保育士 ・幼稚園教諭二種免許状
P自 R己	学校・学年行事・町内会・子ども会・女性部・企業イベントなど多岐にわたり クラフトのお手伝いをさせていただきます。
活動 日時	10:00~17:00 ご相談に応じます。

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 法律

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	イナダ チエコ
氏名	稲田 知江子

連絡先 住所	〒 780-0870 高知市本町5丁目2番18号 なるせビル5階 ひいらぎ法律	電話	088-855-5706
		FAX	088-855-5707
Eメール			

指導 内容	法律事務全般(英語対応可)
所属 資格 団体	
P自 R己	離婚・刑事事件等を多く取り扱っています。 各種法律問題について、講義等も可能です。
活動 日時	月～金(9:00～18:00)

検索  
ワード

## 朗読講座

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ウエタ ショウゾウ
氏名	植田 省三

連絡先 住所	〒 780-8090 高知市針木西1301-2	電話	088-844-1362
		FAX	
Eメール			

指導 内容	朗読講座
所属 資格 団体	劇団棧敷
P自 R己	
活動 日時	日程の調整さえつければ自由

# 個人 >>>

検索  
ワード

## パン・お菓子教室・親子教室・障害福祉教室

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	エトウ リエ
氏名	江藤 里恵

連絡先住所	〒	電話	090-8284-9311
		FAX	
Eメール	comorebi.no.panya.r@gmail.com		

指導内容	<p>健康管理士の観点からの講座，料理教室 簡単で美味しい!! 身体に優しい材料，美容と健康をコンセプト心がけています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉パン</li> <li>・うどん作り</li> <li>・グルテンフリー(米粉100%)のパンやお菓子</li> <li>・卵・乳製品・小麦粉・砂糖を使わないロースイーツやギルトフリースイーツ(罪悪感のない)教室&amp;講座。</li> <li>・初心者方でもわかりやすく丁寧な説明も交えながら進行していきます。</li> </ul>
所属団体資格等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康管理士一般指導員</li> <li>・健康管理能力検定1級</li> <li>・グルテンフリーアドバイザー</li> <li>・酵素マイスター</li> <li>・美腸プランナー</li> <li>・日本創芸学院パン講師</li> </ul>
P自己	<p>教室に来た皆さんの“笑顔”が溢れる時間に。 資格取得を生かしてのメニュー作り。親子教室、障害福祉教室(知的障害者)のうどん作りや手先を使ったパンお菓子教室は好評です。親と子供、障害をもった方、みんなが楽しめるメニュー作り。次の日も美味しく硬くならずバサつかないパンやお菓子作りをしています。</p>
日時活動	<p>曜日、時間(午前、午後、夜)、場所 ご相談に応じます。 施設やご自宅に出張教室も承ります。</p>

検索  
ワード

## 認知症予防・脳活・癒やし・笑ヨガ

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	オイカワ カツエ
氏名	及川 勝栄

連絡先住所	〒 780-8018	電話	080-2981-4442
	高知市竹島町158-1-216	FAX	
Eメール	iyasitai8930154@gmail.com		

指導内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>①脳活講座・講演/認知症予防スリーAゲームやオリジナル脳活で「楽しく笑って脳イキイキ教室」を開催</li> <li>②おとなの小(笑)学校出前講座/飛び出る紙芝居・音楽(ハーモニカで歌を)・笑いヨガやお笑い体操・楽しい脳活・回想法の思いでスゴログ、等々</li> <li>③笑いヨガ講座</li> </ol>
所属団体資格等	<p>土佐の国笑いとお癒やし研究所代表、一般社団法人スリーA増田方式研究所設立理事、Drカタリアスクールオブアフターヨガ認定笑いヨガティーチャー、認知症予防ゲーム「スリーA」インストラクター、笑い筋体操アドバンスSインストラクター</p>
P自己	<p>高知県内外の各種高齢者大学、各種団体、自治体等で「笑いとお癒やし」「認知症予防の脳活」等のテーマの「楽しく笑って脳イキイキ教室」の講演・講座。また、小学校から各種高齢者施設まで、おとなの小(笑)学校出前講座で飛び出る紙芝居をはじめ大笑いと癒やしに溢れた公演・講座を行っています。是非、目から鱗をご体験ください。</p>
日時活動	<p>全日可</p>

# 個人 >>>

検索  
ワード

**花・色彩**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	オオツカ リカ
氏名	大塚 理香

連絡先 住所	〒 781-8122 高知市高須新町3丁目3-32	電話	088-885-9330
		FAX	
Eメール			

指導 内容	いけばな・フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワーの指導 カラーコーディネートや色彩の基礎知識の指導
所属 資格 団体 等	池坊/チェルシーフラワーズ認定講師 日本プリザーブドフラワー認定講師 色彩コーディネーター ソフトフラワー協会認定校
P 自 R 己	
活 動 日 時	相談の上

検索  
ワード

**詩吟・カラオケ・歌と  
舞**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	オガサワラ ヤスヒデ
氏名	小笠原 泰英

連絡先 住所	〒 780-0973 高知市万々43-4	電話	090-5149-0276
		FAX	088-823-7611
Eメール	mmyasu117@gmail.com		

指導 内容	○詩吟は漢詩・和歌・短歌に節をつけて、アクセント・音程・詩情 表現を確立して楽しむ ○歌は友達、カラオケで楽しく歌う ○歌謡吟詠(詩吟入り)を紹介し、親しみのある歌で楽しむ ○パワーポイント(スライド)にて歌詞・解釈を表示すること可
所属 資格 団体 等	秀鳳流日本吟詠会準師範 日本アマチュア歌謡連盟(高知支部長)
P 自 R 己	○詩吟の高知県大会・四国大会で優勝経験有 ○歌と踊り(若柳流美重司の会)のコラボレーションで親睦会、施設等で ボランティア活動経験有
活 動 日 時	ご相談に応じます

# 個人 >>>

検索  
ワード

## ひとり整体

**new**

フリガナ	オノ ヨシエ
氏名	小野 善江

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

検索  
ワード

## 押し花&土佐和紙

フリガナ	カタオカ ユカリ
氏名	片岡 ゆかり

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

連絡先 住所	〒 780-0066 高知市比島町1-6-27	電話	090-7576-2110
			088-855-8406
		FAX	088-855-8406
Eメール	sakurashibe-211@drive.ocn.ne.jp		

連絡先 住所	〒 781-0083 高知市北御座12-12	電話	088-883-6707
			090-9776-1187
		FAX	
Eメール			

指導 内容	自分で自分の体に行うマッサージ整体です。 筋肉をゆるめる・整える・動かすことでしなやかな骨と筋肉を作ります。一人ひとりが自分自身で整体に近づけます。 健康寿命を伸ばし長く歩ける体作りを目指します。
所属 資格 等	過去に「自力整体ナビゲーター」の有資格で7年間活動 現在は独立。
P 自 R 己	参加者との交流を大切に、親しみやすい体操教室です。健康情報を共有します。
活 動 日 時	毎月4回 AM:10:00~11:30 水曜日(高須ふれあいセンター)、木曜日(弥右衛門ふれあいセンター)

指導 内容	土佐和紙と押花を合わせた作品作り 土佐和紙とレカンフラワーを合わせた作品作り 自然にやさしい山の幸染めの作品作り アイロン一つでできるアートプリント作品作り (子どもたちに教えることもできます。) 草花を通して、自然をより深く楽しみましょう。
所属 資格 等	インストラクター(押花、ネイチャープリント、レカンフラワー、山の幸染め、アートプリント) ふしぎな花倶楽部 一般社団法人世界押花芸術協会
P 自 R 己	牧野植物園、北川村「モネの庭」等の施設他、福祉施設や生涯学習講座で活動
活 動 日 時	希望、場所によって異なる。 ご希望をお知らせ下さい。

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 頭のトレーニング

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	カタオカ ワカコ
氏名	片岡 和佳子

連絡先 住所	〒 781-0252 高知市瀬戸東町3-211	電話	088-821-8423
		FAX	088-821-8423
Eメール	skfcl0921@yahoo.co.jp		

指導 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭のトレーニング教室 (成人・高齢者対象)</li> <li>・人材育成研修</li> <li>・ビジネスマナー研修</li> </ul>
所属 資格 団体	元航空会社勤務紅茶コーディネーター
P 自 R 己	<ul style="list-style-type: none"> <li>・文化教室、公民館や宅老所施設等にて「読み・書き・計算・歌う・笑う」をメインとした頭の体操を指導</li> <li>・主に企業や医療機関、農家レストランにて各種研修や業務改善を指導</li> </ul>
活 動 日 時	相談に応じます。

検索  
ワード

## バルーンアート

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	カトウ ヨウコ
氏名	加藤 用子

連絡先 住所	〒 780-0984 高知市西久万 9-5	電話	090-3460-5990
		FAX	088-822-0665
Eメール			

指導 内容	バルーンアートなどのレクリエーション活動を中心に、子ども会連合会の活動や老人ホーム等に行っています。
所属 資格 団体	バルーンアート(全国子ども会連合会)
P 自 R 己	
活 動 日 時	月曜日から土曜日まで高知市内で活動 日曜日は要相談

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 3B体操

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	カネコ スズエ
氏名	金子 鈴枝

連絡先 住所	〒	電話	090-9774-1421
		FAX	
Eメール			

指導 内容	赤ちゃんから高齢者まで楽しめる3B体操。 音楽に合わせてストレッチやダンスなどで健康づくりをめざします。 仲間と楽しみながら、高齢者の脳トレ、筋トレも行います。
所属 団体 資格 等	公益社団法人日本3B体操協会(協会公認指導者)
P 自 R 己	地域の夏祭りに向けて夏休みにキッズ3Bをしています。 2歳児から小学6年生までかわいい子どもたちのダンスは最高。 日頃行っている会員さんたちと3世代でダンスの披露をして、楽しい思い出づくりをしています。また、地域の高齢者の健康づくりに力を入れています。
活 動 日 時	1講座30分～90分

検索  
ワード

## 東洋医学講座

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	クニサワ コウヨウ
氏名	国沢 光陽

連絡先 住所	〒 781-0312 高知市春野町平和3393-23	電話	088-848-0151 090-1325-3532
		FAX	088-848-0151
Eメール cosumomeron0505@kub.biglobe.ne.jp			

指導 内容	東洋医学の基礎講座を解りやすく行います。 それをもとに ①東洋医学で介護予防 ②健やかに生きるための東洋医学の知恵 ③自分で出来るツボ健康法 ④家庭で出来る親子スキンタッチ (小児はりの効果をご家庭で・・・歯ブラシ・ティースプーンを使った健康法)などご希望で行います。
所属 団体 資格 等	一般社団法人高知県鍼灸師会会長 はり師、きゅう師、機能訓練指導員 介護予防運動指導員、理学博士
P 自 R 己	講座数、講演時間など、ご希望に応じて行うことは可能です。 講演内容もご相談いただけます。
活 動 日 時	ご相談ください。

# 個人 >>>

検索  
ワード

## ヨーガ

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	クボタ チアキ
氏名	久保田 千秋

連絡先 住所	〒	電話	
		FAX	
		Eメール	bluebird-13@nifty.com

指導 内容	伝統的なヨーガを持病のある方も安全に実習できるようにアレンジしたヨーガ療法です。実技・呼吸法・リラクゼーション・瞑想などの技法で健やかさを向上させます。 経験・年齢・性別は一切問いません。
所属 資格 団体	一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 インド中央政府公認ヨーガインストラクター
P 自 R 己	オフィス・医療施設・教育施設・高齢者対象など、5名以上の参加条件で場所・ヨガマットなどご準備いただければ、定期的・単発でもヨーガ指導いたします。 オンラインでのレッスンも可能です。
活 動 日 時	月～金曜日時間等は相談に応じます

検索  
ワード

## 箏・地歌三味線

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	コマツ シノブ
氏名	小松しのぶ

連絡先 住所	〒 780-0063 高知市昭和町12-15	電話	088-873-1844 090-9774-7584
		FAX	088-873-1844
		Eメール	reiyo-k@ezweb.ne.jp

指導 内容	箏・地歌三味線の演奏と指導 和楽器を中心としたコンサート
所属 資格 団体	生田流箏曲葉風会大師範 邦楽アンサンブル「ほのか」団長
P 自 R 己	
活 動 日 時	相談に応じる



# 個人 >>>

検索  
ワード

## 城下町の歴史

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	タカマツ メグミ
氏名	高松 恵紅珠

連絡先 住所	〒 781-0245 高知市長浜蒔絵台2丁目29-3	電話	088-821-8033
		FAX	088-821-8039
Eメール			

指導 内容	土佐の城下町についての歴史を伝承できるよう講義などを行っている。 保育・教育の分野では認定こども園、学童保育施設を運営し、乳幼児・小中学生・高校生とのつながりのある保育教育をしている。
所属 資格 団体 等	中高地理歴史教諭免許 学芸員免許、恵紅珠会 認定こども園乳幼児学童保育施設(株)わらべ館代表取締役 江戸時代の城下町研究
P 自 R 己	
活 動 日 時	

検索  
ワード

## 土佐の薬草・漢方薬・ 中国漢方

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	タネダ セイジ
氏名	種田 生司

連絡先 住所	〒 781-1101 土佐市高岡町甲2079	電話	088-852-0256
		FAX	088-852-4181
Eメール	kanpou_taneda@nifty.com		

指導 内容	1. 中医学(中国漢方)の知恵で健康長寿、人生を楽しむ3つのカギ 2. 若々しさの秘訣は「腎」にあり、「腎」を守る漢方養生 3. 早めの漢方 セルフメディケーション(四季の養生) 4. 脳・目・耳・骨と血管の若さを保つ中国漢方の知恵 5. 自然のリズムに合わせて健やかな1日を
所属 資格 団体 等	(公社)高知県医薬品登録販売者協会理事 NPO法人日本不妊カウンセリング学会会員(認定不妊カウンセラー) 日本中医薬研究会会員
P 自 R 己	漢方は心の医学でもあり、予防医学でもあります。漢方の三つの顔として①対症療法②原因療法③再発防止・養生法を活用ください。 中医学(中国漢方)の特徴は理・法・方・薬の弁証論治です。 高新文化教室でも「漢方講座」を開いています。
活 動 日 時	平日でスケジュールがとれれば、いつでも。 45分～90分まで希望により内容組立てします。

# 個人 >>>

検索  
ワード

**チャイナペインティング・  
ポーセラーツ**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ナカジマ マユミ
氏名	中島 まゆみ

連絡先 住所	〒 781-5106 高知市介良乙 856	電話	090-4507-3703
		FAX	
Eメール	mami658856@yahoo.co.jp		

指導 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポーセラーツ指導</li> <li>・チャイナペインティング(磁器上絵付け)指導</li> <li>・ピアノ指導</li> <li>・コーラス指導</li> </ul>
所属団体 資格等	ポーセラーツインストラクター JPPA会員 国立音楽大学卒
P自 R己	各市町村へ出張指導多数
活動 日時	いつでも可

検索  
ワード

**楽器演奏**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ニシオ コウスケ
氏名	西尾 幸介

連絡先 住所	〒 780-8063 高知市朝倉丙1172-6	電話	090-7577-5963
		FAX	
Eメール			

指導 内容	篠笛(しのぶえ), トリプルオカリナ, ハーモニカ, うた(歌)を用いて楽しい演奏を目指します。 昔の懐かしい曲の数々を聞いていただきます。
所属団体 資格等	元日本ハーモニカ芸術協会会員
P自 R己	篠笛は、日本古来の竹の笛の音色に親しみ、笛も含めて、童謡・抒情歌、歌謡曲などオカリナ・ハーモニカなどと共に、演奏して楽しめます。福祉施設・文化祭・市民会館などで活動をしています。
活動 日時	相談の上

# 個人 >>>

検索  
ワード

**ライフプラン**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ニシオカ マコト
氏名	西岡 良

連絡先 住所	〒 780-8017 高知市南竹島町2番地	電話	088-879-2879
			090-9459-3710
		FAX	088-832-1351
Eメール	m_nishioka0907jp@yahoo.co.jp		

指導 内容	『あなたや家族の夢や目標』や『安全で安心な老後生活』実現のお手伝いする<家計のホームドクター>です。お金に関する課題解決を一生サポートするパートナーです。皆様の生涯生活設計図やお金の悩みや課題に関するセミナー実施をお受けいたします。
所属 資格 団体 等	①日本FP協会 高知支部 副支部長 ②CFP/日本FP協会 *世界24カ国・地域で導入の世界水準資格 ③一級ファイナンシャル・プランニング技能士/国家資格 ④住宅ローンアドバイザー/一般社団法人 住宅金融普及協会 ⑤ライフ・コンサルタント/社団法人 生命保険協会 ⑥スカラシップ・アドバイザー/日本学生支援機構 ⑦高知県倫理法人会、高知法人会 会員 ⑧マイベストプロ登録会員
P 自 R 己	・4社40年の企業の営業・経営経験とFP資格の知識を活かした易しいコンサルティング。 ・人生100年時代の「収入を増やす・家計のムダを無くす・お金を働かせる」の提案をします。 ・人生にかかるお金や将来の夢や目標の実現を、一緒に考えてワクワクするライフプランを創りましょう！
活動 日時	都合がつけばいつでも大丈夫です。

検索  
ワード

**なつかしい歌**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ニシモリ ヤスノリ
氏名	西森 康憲

連絡先 住所	〒 781-2120 吾川郡いの町枝川858-7	電話	088-893-0340
		FAX	
Eメール			

指導 内容	ギター弾き語り 主に戦前の古賀メロディから始まる昭和歌謡を元歌に忠実に演奏することをめざしています。 その他童謡・唱歌も演奏します。
所属 資格 団体 等	
P 自 R 己	老人施設等で1時間20曲程度で演奏します。 18年程で3,000回位演奏しています。
活動 日時	相談の上。 連絡は11:30~12:30, 18:00~20:00の間にお願ひします。

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 楽器演奏、演奏指導

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ノジマ ユキオ
氏名	野島 志夫

連絡先住所	〒 781-0243 高知市横浜東町7-28	電話	090-2783-4259
		FAX	
Eメール			

指導内容	カラオケを使ってサックス、フルート、ウインドシンセ、オカリナ等の演奏をします。また、演奏楽器の指導もします。 ジャンルは演歌、ジャズ、ポップス、クラシック等、ニーズに応じてプログラムを作りますので、よろしくお願ひします。 ジャズ、ロック等バンドで管楽器を入れてライブをしたい、ビッグバンド、吹奏楽でエキストラの必要な時に対応できます。
所属団体資格等	高知市消防団音楽隊 香南市ジョイフル・ジャズ・ビッグバンド
PR自己	普段は音楽隊で主に吹奏楽を演奏しています。 管楽器を気楽に楽しみたい、生の演奏を聞いてみたい方に出向いていきます。 ビッグバンドから個人(楽団ひとり)まで演奏できる場があれば、できるだけ参加しています。
日時活動	要相談

検索  
ワード

## 脳トレ、脳活・健康体操

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ハシダ ナツ
氏名	橋田 奈津

連絡先住所	〒	電話	090-4782-4533
		FAX	
Eメール	summer51435143@icloud.com		

指導内容	①脳活性化メソッド「シナプソロジー®」 脳を活性化するプログラムです。じゃんけんや左右で違う動きをする、など簡単な動きをゲーム感覚的に用います。間違えていい、できなくていい、老若男女どなたでも楽しめるエクササイズです。 ②機能改善体操(マット・椅子) ③青竹エクササイズ ④スクエアステップ(歩く脳トレ)
所属団体資格等	シナプソロジー 教育トレーナー AFAA/JWI認定インストラクター Wの刺激マスターインストラクター 機能改善体操普及員 スクエアステップ指導員
PR自己	市での活動をはじめ、フィットネスクラブ、地域型スポーツクラブ、デイサービスなどで活動をしています。脳から健康づくり、そして自分の体は自分で整える、いつも笑顔で、心も身体もそして脳も元気に過ごしていたるように心を込めてお届けいたします。
日時活動	ご相談に応じます。

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 歌・作詞・作曲

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ハシモト クニオ
氏名	橋本 國夫

連絡先 住所	〒 781-0812 高知市若松町2-15	電話	090-9199-5501
		FAX	
Eメール			

指導 内容	・歌唱、作詞、作曲、アレンジ、カラオケ制作等の指導 ・アドバイス～楽曲の発表会 ・CD、テープの制作～デモテープ送付(レコード会社他)
所属 資格 団体 等	高知県作詞作曲アーティスト協会
P 自 R 己	会員コンボバンドにてオリジナル楽曲ライブ ポップス～演歌、童謡他、生伴奏出前を開始 オリジナル楽曲を歌っていただける(ガイドヴォーカル)方を探しています。(プロ歌手に提供予定)
活 動 日 時	10:00～17:00(曜日は相談の上)

検索  
ワード

## 楽しく笑って脳イキイ 主教室

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ヒロセ フミヨ
氏名	廣瀬 文代

連絡先 住所	〒 781-1152 土佐市用石747-1	電話	090-1174-6007 088-852-5143
		FAX	
Eメール			

指導 内容	認知症予防ゲーム「スリーA」の講座と楽しく笑って身体も動かす ケアゲームの合体
所属 資格 団体 等	土佐の国笑いと癒し研究所 一般社団法人スリーAゲーム増田方式研究所スリーAインストラクター Drカタリアスクールオブラフターヨガ認定笑いヨガインストラクター スクエアステップインストラクター
P 自 R 己	高新文化教室等に於いて、楽しく笑いあふれた認知症予防する「スリーAゲーム」を中心に脳活プログラムを提供しています。
活 動 日 時	ご相談に応じます。

# 個人 >>>

検索  
ワード

**経済**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	フクダ ヨシオ
氏名	福田 善乙

連絡先 住所	〒 780-0045 高知市幸町19-22	電話	088-824-9320
		FAX	088-824-9320
Eメール			

指導 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本や世界経済はどんなに変化しているか</li> <li>・人生をどう生きるか</li> <li>・地域経済の活性化を考えるー4本の柱と6つの視点</li> <li>・現代のまちづくり 地域づくり</li> <li>・商店街の活性化の取り組みと高知県の動向</li> <li>・高知県経済活性化の道</li> <li>・買い物弱者の支援政策</li> <li>・最後は人づくり、教育政策への提案</li> </ul>
所属 資格 団体 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知短期大学名誉教授</li> <li>・(株)四銀地域経済研究所客員研究員</li> </ul>
P 自 R 己	<p>全国および高知県下の地域の実態分析をしながら、地域経済活性化政策を提起している。</p> <p>現在は高知市民の大学や佐川町長寿大学などで「高知を元気にする」「高知の地域力を考える」「商店街活性化の4つの取り組みとその底力」「高知県活性化の道」「人生をどう生きるか」などのテーマで講演する。</p>
活 動 日 時	月～日曜日

検索  
ワード

**ラフターヨガ(笑いヨ  
ガ)**

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	フジサキ エイコ
氏名	藤崎 栄子

連絡先 住所	〒 780-0066 高知市比島町2丁目10-45-112号	電話	090-9451-1375
		FAX	088-879-3627
Eメール	yosakoi_warai_eiko@yahoo.co.jp		

指導 内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>①ラフターヨガ(笑いヨガ)高知初ティーチャー。インド、日本それぞれ認定</li> <li>②ラフターヨガジャパン認定講師(ラフターヨガアンバサダー)</li> <li>③予防医学指導士(健康食品管理士)元臨床検査技師</li> <li>④コミュニケーション能力トレーナー</li> <li>⑤接遇マナー上級インストラクター</li> <li>⑥医療福祉接遇マナーインストラクター</li> </ol>
所属 資格 団体 等	<ol style="list-style-type: none"> <li>①Drカタリアスクールオブラフターヨガ認定ティーチャー/アンバサダー</li> <li>②日本コミュニケーション能力認定協会</li> <li>③日本接遇教育協会</li> </ol>
P 自 R 己	<ol style="list-style-type: none"> <li>①自己免疫力、自然治癒力を高める笑い方、エビデンスや効果のある笑い方の指導を行っています。</li> <li>②人としてのコミュニケーションや相手を思いやる接遇マナーも広めています。</li> </ol>
活 動 日 時	いつでもご相談のお電話、メールOKです

# 個人 >>>

検索  
ワード

## マジック・史跡案内

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	フジモト シンジ
氏名	藤本 眞事

連絡先 住所	〒 783-0034 南国市堀ノ内467-1	電話	090-8696-4156
		FAX	
Eメール			

指導 内容	楽しいマジック(種づくりもします) 古代史・郷土史・史跡案内
所属 資格 団体	KMC高知奇術クラブ 土佐史談会・南国史談会
P 自 R 己	講演で多く行っているのは「紀貫之と土佐日記」「野中兼山」「谷泰山」 「土佐の南学」等です。 私の「戦争中の体験」についてもぜひ話しておきたいです。
活 動 日 時	月～日曜日 何時でも可

検索  
ワード

## 美ユティ-フィットネス

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ヤスナミ マリコ
氏名	安並 末璃子

連絡先 住所	〒 780-0025 高知市愛宕山90-38 ユニオンコーポ203	電話	080-2982-8890
		FAX	
Eメール			

指導 内容	♢ 筋膜ストレッチ&バレエメソッドdeしなやか美姿勢 エクササイズ ♪椅子を使ってのエクササイズで日常生活を より快適に♪音楽に合わせ呼吸を調えインナーマッスル (体幹力・深層筋)を育成♪ ♢ 機能的な体を築き健康寿命をのばしましょう♪  ☆具体的な内容は参加者の御希望により、柔軟に対応♪
所属 資格 団体	高知県立高知追手前高等学校卒業 英国レガットバレエスクール留学 モナコ・モンテカルロ王立バレエスクール留学 (財)スターダンサーズバレエ団所属(1981～2006) 岩手県遠野市社会教育課バレエスタジオ講師(～2006)
P 自 R 己	☆深層から輝く基礎力を高めましょう♪ 現代生活においては「便利」に 身を委ねてしまい、身体機能や基礎力は衰える傾向にあります。躰は 本来美しく機能的であり、幾才になっても育成し続け得るのです♪明るく 軽やかに躰を響かせましょう♪ ♢ 軽快・調律フィットネスです♪ 現行：土曜日AM:9:30～13:00南ヶ丘コミュニティーセンターホールにてス トレッチバレエクラス♪
活 動 日 時	10:00～20:00(相談の上)

# 個人 >>>

検索  
ワード

## 健康スポレク (幼児～ 高齢者)

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ヤマサキ コウイチ
氏名	山崎 功一

連絡先 住所	〒	電話	
		FAX	
Eメール	koyamasa4351@icloud.com		

指導 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・モルック、レクボッチャ(幼児～シニア)</li> <li>・ノルディックウォーキング(大人、シニア)</li> <li>・ACP(幼児からの運動あそび)(幼児～小学生)</li> <li>・高齢者レクリエーション(シニア)</li> <li>・スクエアステップ、シナプソロジー(子ども～シニア)</li> <li>・スポーツスタッキング(小学生～シニア)</li> <li>・キンボール(子ども～大人)</li> <li>・親子運動あそび(幼児～小学生親子)</li> <li>・健康けん玉、伝承あそび 等</li> </ul>
所属 資格 団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・CROSS SPORTS高知</li> <li>・高知県モルック協会</li> <li>・高知県キンボールスポーツ連盟</li> <li>・高知県子ども会連合会</li> <li>・高知県バラスポーツ指導者協議会等</li> </ul>
P 自 R 己	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導内容(資格取得)</li> <li>・幼児からシニアまで対応いたします。</li> <li>(親子行事、高齢者レク等)</li> </ul>
活 動 日 時	ご相談に応じます。

検索  
ワード

## 認知症予防

- 教育一般
- 人文・社会科学
- 自然科学
- 産業・技術
- 芸術・文化
- 体育・レクリエーション
- 家庭生活・趣味
- 市民生活・国際交流

フリガナ	ヨコヤマ ジュンイチ
氏名	横山 順一

連絡先 住所	〒 780-0945 高知市本宮町49-2	電話	088-879-4950
		FAX	088-879-4950
Eメール			

指導 内容	認知症が心配の方やそのご家族に寄りそうことで、人としての尊厳や安心を提供することができるのではないかと考えています。
所属 資格 団体	認知症ケア指導管理士 終活・年金アドバイザー 元社会保険労務士(年金・医療・介護が専門)
P 自 R 己	昨年は、佐川町、高知市2件、計3件の講演をしました。1回は30名以内でお願いします。
活 動 日 時	ご相談に応じます。