

柏崎市生涯学習

地域人材バンク

学びは一生





柏崎市生涯学習地域人材バンクって？

柏崎市には、職業・趣味・生活などで身に付けた知識・技術・体験を、地域の様々な生涯学習の場で活かしたいという思いをお持ちの方がたくさんいます！

そんな方々をご紹介できるように情報を収集し、人材情報を提供しているのが **柏崎市生涯学習地域人材バンク** です！

掲載については、ご本人から提出いただいた申請書を基にしており、掲載の承諾を得て、皆様にご紹介しております。



どうやって講師の依頼をしたらいい？

- ① ご利用いただく場合は、『柏崎市生涯学習地域人材バンク』のリストから希望する講師を選び、**柏崎市教育委員会文化・生涯学習課（電話0257-20-7500）**にご連絡ください。
- ② 文化・生涯学習課から講師の方に連絡し、依頼内容を伝えます。
- ③ その後、日時・会場・内容などについて講師とご相談いただいた方双方で話し合い、調整してください。

※この事業は、人材バンク登録者の情報提供であり、登録者の派遣あっせんを行うものではありません。

※知り得た登録者の個人情報について、本人の承諾なしに他に提供したり、目的外の利用をしたりしないでください。

柏崎市生涯学習地域人材バンク登録内容一覧

区分	登録分野(中分類)	内容(小分類)	登録者/団体	ページ
社会 歴史 経済	歴史・地理	絵馬	小林 清一	1
		東京大空襲	清水 泰子	1
		模擬原子爆弾投下の被害	本間 法夫	1
	教育学・心理学	行動パターン分析学	金田 良英	2
		ポジティブ心理学	田邊 千絵	2
	社会学	人間学	巻口 弘	3
自然科学	動物・植物	雪割草の育て方	光村 利寛	4
	動物・植物	植物観察	岸 勝巳	4
	天文・地学	天文の解説	岸 勝巳	4
	科学・実験	科学実験	岸 勝巳	4
	その他	Mind Map	金田 良英	5
産業・技術	農林	木の魅力	太田 正昭	5
文化 教養 趣味	美術・工芸	科学教室、工作教室	小林 功	6
		つまみ細工	中村 英恵	6
		台湾伝統工芸「春仔花」	中村 英恵	6
		和紙ちぎり絵	柏崎和紙ちぎり絵サークル	7
		和紙ちぎり絵	田中 恵子	7
		似顔絵	菊入 愛美	7
		キットパスアート	伊藤 知里	8
		筆文字アート	宮崎 由翔	8
	音楽・芸能	宝生流謡曲	内山 昭男	8
		詩吟	小林 清一	9
		ピアノ	小越 智子	9
		ボイストレーニング・歌唱	板谷 圭美	9
		脳トレピアノ	小林 明弥	9
	舞踊・演劇	社交ダンス	清水 ヒロ子	10
		民謡、詩舞、日本舞踊、新舞踊	清水 泰子	10
		演劇	山崎 勇	10
		カントリーラインダンス	SUNSET RIDERS Liz野村	11
	茶道 生け花 フラワーアレンジメント	茶道	栗林 啓子	11
		茶道	関田 美恵	12
		生け花	大山 良子	12
		生け花	高野 八千代	13
		フラワーアレンジメント	黒崎 ゆかり	13
		フラワーアレンジメント	中村 洋子	13
	手芸・編み物	紙バンド	三五 泰子	14
		アートフラワー	高橋 英子	14
		手芸	山岸 道子	14
		ちりめん細工	中村 英恵	15
		デコ体験	鎌田 浩美	15
	園芸・ガーデニング	園芸	佐藤 祥恵	15
	その他	ポーセラーツ	黒崎 ゆかり	16

区分	登録分野(中分類)	内容(小分類)	登録者/団体	ページ	
文化 教養 趣味	その他	ハーバリウム	黒崎 ゆかり	16	
		ハーバリウム	鎌田 浩美	17	
		色育	田邊 香奈子	17	
		ふるさと柏崎	春口 敏栄	18	
スポーツ 健康	球技全般	野球	飯塚 寿之	19	
	登山・野外活動	登山	飯塚 寿之	19	
		登山、ハイキング	春川 純一	20	
		ネイチャーゲーム	春川 康恵	20	
		レクリエーション・ニュースポーツ	スポーツ吹矢	大和 興太郎	21
	健康づくり・体カづくり	タヒチアンダンス	滝沢 清佳	21	
		フラダンス	滝沢 清佳	21	
		ヨガ	砂長谷 真梨子	22	
		ヨガ	山口 由香	22	
		ヨガ	小名 由衣	23	
		ピラティス	田邊 千絵	23	
		骨盤体操	西巻 美里	24	
		ボクシングエクササイズ	西巻 美里	24	
		ZUMBA	西巻 美里	25	
		エアロビクス	西巻 美里	25	
		コンディショニング	西巻 美里	25	
		運動指導	五十嵐 健太	26	
		その他	車いすダンス	清水 泰子	26
		家庭 市民生活	家庭医学・健康	アロマセラピー	金子 愛美
	グリーフケア			松本 ゆう子	27
	食生活・料理		そば打ち	小暮 八重子	28
			パン、ケーキ	関田 美恵	28
			中華料理	馬場 美智子	29
衣服・着付け・住居	きもの着付け		須田 衣子	29	
	整理収納		森 真理	29	
	整理収納		山岸 道子	30	
家庭教育・子育て	ベビーマッサージ		遠藤 文柄	30	
	キットパスアート		黒崎 ゆかり	31	
	キッズワークショップ		黒崎 ゆかり	31	
	キットパスアート		伊藤 知里	32	
男女共同参画	LGBTs		宮崎 由翔	32	
その他	消費生活、悪質商法		柏崎市消費者協会	33	
	パーティプラン		黒崎 ゆかり	33	
	結婚相談		矢川 範子	34	
	介護福祉		矢川 範子	34	
	お金、IT		若林 尚之	35	
	メンタルセミナー		五十嵐 健太	35	
その他		空き家セミナー	五十嵐 健太	36	

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
1-5-1		男性	絵馬の説明「大絵馬と小絵馬」「絵馬の表裏とは」「外国にも絵馬はあるか」「絵馬はなぜ五角形か」など	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（1回200円）		越後タイムズ（平成24年10月）絵馬遊戯掲載、中央コミセン（平成25年11月）閻魔堂と絵馬館のガイド、絵馬と土鈴の館設立 絵馬と土鈴約2000点を展示中、柏崎小学校 課外授業（絵馬の実物見学、絵馬を作る、絵馬を神社に奉納する）、県内TV局全局取材済	蒐集（コレクション）にまつわるエピソード。人物絵馬の解説、絵馬についての常識を考えてみたい。
歴史	地理	昭和11年								
こばやし せいいち 小林 清一										
1-5-2		女性	東京大空襲の語り部	どなたでも	要相談（木曜午後1～5時不可）	要相談（木曜午後1～5時不可）	無料		青年団、婦人会、小・中学校組合（職員）、村役場（刈羽村税務課）	1945年、5歳で、猛火の中、母と生別、10万人の戦死者の中、逃げまどった体験。養父母に感謝しながらも、戦争は、“人間だけが始める”自然災害とは別だから、止める事。始めない事。願う！！
歴史	地理	昭和15年								
しみず ひろこ 清水 泰子										
1-5-3		男性	昭和20年7月26日に、B29によって柏崎市 内長崎に投下された模擬原子爆弾（パンプキン）の被害とその背景についてお話します。	どなたでも	特定しない	特定しない	無料		数年来小学校6年生の地域学習や中学1年生の総合学習において活動	終戦間際のこの出来事については、ほとんど知られていないことのように思います。多くの皆様にこの事実を知っていただきたいと思います。
歴史	地理	昭和27年								
ほんま のりお 本間 法夫										

No.	性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野	生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名	写真(希望者のみ)								
1-8-1	男性	・行動パターン分析学 Psygram®（いわゆる個性学に属します）を用いた個育て、子育てのアドバイス。 ・また人間関係をスムーズにするスキルを提供するセミナー実施。 ・カウンセリング・アドバイス。	どなたでも	要相談	要相談	有料（要相談）	Psygram® パーソナル診断士・インストラクター	・自己集客にてセミナー二十数回 ・柏崎まちゼミ参加	個性学を使い、自分の子供にも応用。個性を伸ばすことで学業も好影響。 自分と自分の子供、または他人の違いを理解することで、相手を認め、長所を進捗させ、人間関係のストレスをほとんど無くすることができます。
教育学 心理学 かねだ よしふさ 金田 良英	昭和33年								
1-8-2	女性	「ポジティブ心理学」をお伝えする事により、楽に生きていけるようになると思い、知って頂きたい。	どなたでも	夜間又は水・木・土・日曜日の午後	要相談	有料（要相談）	メンタル心理カウンセラー、上級心理カウンセラー、ポジティブ心理学実践インストラクター	新潟県立柏崎アクアパークにて水泳、水中運動指導（1996～2015年） 刈羽村生涯学習センターラピカにて水泳、水中運動指導（1999～2015年） 腰を痛め退き心理学の勉強を始める。	ポジティブ心理学はアメリカのマーティン・セリグマンが提唱する心理学。ポジティブシンキングとは違い、人間は良いも悪いも必ず起こる中で、自己肯定感を高め幸せになるにはどうするかをお伝えします。
教育学 心理学 たなべ ちえ 田邊 千絵	昭和37年								
									

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
1-9-1		男性	心づかいが人生を変える三方よしの人間学（老いてこそ輝いて新生年号を記念して更なる意欲を向ける）。『成功と幸福とは違う』（旧満州国（中国）から引揚。戦中・戦後の曲折を経た人生を歩んだ、成功と幸福の違いを語る。ミニ集会や研修会、定期座談会を開催できます。	どなたでも社会活動対象は、一般社会人及び経営者の方	特定しない	特定しない	無料	公益財団法人モロロジー研究所参与	講座、研修会、青年講師として活動してきました。 （自らの体験を通じて、心使いによって豊かさを知る活動）	人間学＝累代教育。（公財）モロロジー研究所は倫理道德の研究と心の生涯学習を進めています。モロロジー教育では3つの心を育てます「感謝の心」「思いやりの心」「自立の心」よりよく安心して生きるための累代学習です。
社会学		昭和10年								
まきぐち ひろし 巻口 弘										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
2-5-1		男性	雪割草の育て方やPR活動。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 座学の場合は無料。実技の場合は材料費1人1000円。講師料は相談。	にいがた「なりわいの匠」第1224号 分類：自然・生物観察・雪割草育成	県内各地において雪割草の育て方や講演会を実施している。	雪割草に関して約30年、大崎雪割草保存会創立と共に雪割草を育成してきた。新潟県の草花「雪割草」にするため、平成13年より活動し、平成20年3月に達成した。これからも活動を続けていく。
動物	植物	昭和10年								
こうむら としひろ 光村 利寛										
2-5-2		男性	植物観察の指導など	どなたでも	特定しない	特定しない	教材費がかかる場合は要負担	教員免許	柏崎天文同好会会長 柏崎動植物調査グループ代表	
動物	植物	昭和34年								
きし かつみ 岸 勝巳										
2-5-3		男性	天文の解説など	どなたでも	特定しない	特定しない	教材費がかかる場合は要負担	教員免許	柏崎天文同好会会長 柏崎動植物調査グループ代表	
天文	地学	昭和34年								
きし かつみ 岸 勝巳										
2-5-4		男性	科学実験など	どなたでも	特定しない	特定しない	教材費がかかる場合は要負担	教員免許	柏崎天文同好会会長 柏崎動植物調査グループ代表	
科学	実験	昭和34年								
きし かつみ 岸 勝巳										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
2-7-1		男性	脳の活性化、頭の使い方を加速する MindMapのセミナー開催・指導。 MindMapを使った、勉強法。 MindMapを利用した、思考の発散・収束で、思考の見える化による、各種ブレインダンピングを行う。	どなたでも	要相談	特定しない	有料 教材費、講師料要相談	MindMap プラクティショナー	個人集客によるセミナー開催を十数回。	頭が良いという事は、どういうことだろう。 脳の使い方はどうすれば良いのか？ 半世紀研究して英国からやってきたメソッド、脳の使い方が判るMindMapを体験してみませんか。
その他		昭和33年								
かねだ よしふさ 金田 良英										
3-1-1		男性	木材・製材業務を通じて、木材をより身近な資源として感じて頂く取組を行います。	どなたでも	1回2時間位	特定しない	無料 材料費が発生する場合、材料費は有料	一級建築士	令和5年11月かしわざき市民大学「かしわざき木の魅力を知ろう」	私達人間は、生命誕生時から自然と木に愛着を持っている生き物です。その木の魅力を皆様にお伝えいたします。
農林		昭和40年								
おおた まさあき 太田 正昭										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-1-1		男性	科学教室、工作教室。	幼・保育園年長小学生	午前9時～午後5時	土曜日、日曜日、祝日	有料（要相談）		市民プラザ「冬の子供フェスタ」での工作教室、市民プラザ「親子工作講座」、児童クラブ「科学/工作教室」、企業イベントでの科学教室、コミセン等での子供向けイベント参加、新潟工科大学での科学の祭典参加、こども自然王国イベント参加、新潟県立博物館夏休み子供向けイベント参加	子供達にものづくりの機会を作りたいと思って活動しています。科学実験と工作を合わせた教室なども行っています。
美術	工芸	昭和40年								
こばやし いさお 小林 功										
4-1-2		女性	つまみ細工の技法で季節に合わせた飾りや髪飾りを作ります。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費・講師料は要相談		・市民プラザの公民館講座や市内コミュニティセンター、刈羽村ラピカ、老人福祉施設などの講座講師 ・オーダーメイド髪飾りの製作・販売 ・クラフトイベント出店	つまみ細工は、針も糸も使いません。つまみ細工を通して、集中して作る楽しさと完成した時の喜びを皆様にも感じていただきたいです。
美術	工芸	昭和54年								
なかむら はなえ 中村 英恵										
4-1-3		女性	台湾の伝統工芸「春仔花（チュンザイホア）」のレッスン	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費・講師料は要相談		・市民プラザの公民館講座や市内コミュニティセンター、刈羽村ラピカ、老人福祉施設などの講座講師 ・クラフトイベント出店	「春仔花」は、糸を巻いていくだけです。ので、どなたでも簡単に始められます。春仔花の作品の美しさと、作る楽しさをお伝えします。
美術	工芸	昭和54年								
なかむら はなえ 中村 英恵										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-1-4		—	和紙を用いて、作品を作る	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（材料費のみ）	全国和紙ちぎり絵サークル講師	年1回、干支の作品作り講習会 福祉施設、コミュニティセンター、小学校等で講師をしている。	現在会員数29名。講師の有資格者も多数います。様々な染めのすばらしい和紙を使って、楽しい作品作りをめざしています。初心者も作る喜びを十分に味わえる活動です。
美術	工芸	—								
かしわざきわしちぎりえさーくる 柏崎和紙ちぎり絵サークル										
4-1-5		女性	・式紙やハガキ等に自分の指先で和紙をちぎって、花・風景・静物等を描きます。 ・11月、12月は翌年の干支を貼ります。 ・初心者の方々にも楽しんでいただける題材を選びます。	どなたでも	1回の活動時間は3時間程度	要相談	有料（教材費2,000～2,500円。講師料要相談）	全国和紙ちぎり絵サークル講師	・コミュニティセンター活動として実施 コミュニティセンター活動からサークルになった地区があります。 ・小学生と和紙を使って好きな花や果物等を貼ります。 ・コミュニティーまつりに会員さんと作品展示 ・「柏崎の花」に出品	ちぎり絵に出会い、絵心がなくても絵画のような作品を貼れる魅力。伝統工芸品の多種多用の和紙を紹介しながら作品を貼り、会員さんに描く愉しみを喜んでほしいと活動を続けています。
美術	工芸	昭和30年								
たなか けいて 田中 恵子										
4-1-6		女性	似顔絵の描き方を教える、もしくは描いて差し上げられます。	どなたでも	要相談	特定しない	有料（要相談）		平成28（2016）年から市内外イベントに似顔絵師として出店。令和4（2022）年1月と令和6（2024）年2月に市民プラザで「ゆるっと似顔絵」として講座講師。	平成28（2016）年から柏崎を拠点に似顔絵を描かせて頂いています。「自分も描いてみたい」という方に描いてみる機会を作れたらと思います。
美術	工芸	昭和58年								
きくいり めぐみ 菊入 愛美										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-1-7		女性	光の透かし絵キットを使い、簡単アート作りを団体様向けに開催します。施設やコミセン等に出張いたします。	どなたでも	日中	要相談	・材料費600円/キット ・別途講師料 ・キットパスレンタル代	キットパスアートインストラクター	・デイサービス（高齢者）のレクリエーション ・各種イベントでワークショップとして出店	私自身、図工や美術は苦手でした。それでもキットパスアートは素敵に仕上がって感動！発色の良いキットパスを使うので握力が弱い方でも心配ありません。アート作りの楽しさをお伝えします。
美術	工芸	昭和59年								
いとう ちさと 伊藤 知里										
4-2-1			筆ペンを使ってアートのよう に文字を描く筆文字アート講座。パステルやラメなどの画材を使った筆文字ワークショップ。	どなたでも （字が描ける子供から大人、初心者の方までわかりやすく指導します。）	要相談	要相談	要相談		県内イベントにて出店。作品販売、お名前アート制作、筆文字体験を提供。その他オーダーメイドのオリジナル作品制作を手掛ける。	筆文字アートは筆ペン1本で気軽に始められる和の魅力が詰まったアートです。自由に文字を描くので、習字が苦手な方や、自分の字に自信がない方でも楽しく取り組む事ができます。見るたび愛着が湧いてくる、心がほっこりするような筆文字アートをお届けします。
書道	ペン字	昭和58年								
みやざき ゆいと 宮崎 由翔										
4-3-1		男性	宝生流謡曲指導。 月3回の稽古日を設定し、入門から段階を追って指導していきます。	どなたでも	要相談 （1回2時間）	火曜日	有料 謡本代等実費負担あり	宝生流教授 嘱託免状	柏宝会謡曲大会（年2回、春と秋） 新潟県能楽連盟主催能楽大会（年1～2回） 上越連合謡曲大会（年1回）などに出演	謡曲は、能の台詞の部分で、高尚な古典芸能です。伝統があって、奥が深い謡曲の面白さが体得できるよう指導して参ります。また、腹から発声するので、ストレス解消や健康増進に役立ちます。
音楽	芸能	昭和20年								
うちやま あきお 内山 昭男										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-3-2		男性	一般のグループなどで詩吟披露。漢詩の意味、時代背景など。	どなたでも	特定しない	特定しない	無料	(元) 詩吟朗詠錦城流総伝師範	中央コミセン：平成25年10月敬老会にて詩吟披露（詩舞と併せ）。以降数年継続	慶弔、冠婚葬祭用の詩吟。人生の折り目についての詩吟。聴く人にわかりやすい詩吟を心がけたい。
音楽	芸能	昭和11年								
こばやし せいいち 小林 清一										
4-3-3		女性	ピアノ演奏全般（イベント各種） 初めての方にも指導します。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（要相談）		♪ピアノ講師 ♪ブライダル、イベント等でのピアノ演奏	音楽教室、自宅にてピアノの楽しさを伝えていました。現在は、ブライダル演奏を始め各種イベントのステージ、BGM等の演奏をしています。楽しめる音楽、心に寄り添う音楽を目指しています。
音楽	芸能	—								
おごし ともこ 小越 智子										
4-3-4		女性	ボイストレーニング・歌唱指導	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（講師料・楽譜代要相談）		市民プラザのボイストレーニング・歌唱講師	歌うこと、声を出すことで個人のスキルアップと健康を考えています。たくさんみなさんに音楽の素晴らしさを伝えていきたいと思います。
音楽	芸能	昭和37年								
いたや たまみ 板谷 圭美										
4-3-5		女性	趣味として指1本から始めるピアノ演奏、脳トレ	シニアさん世代	午後 1 時 30分以降、60分 もしくは90分	水曜日、 木曜日	・テキスト代 1,000円程度 ・講師料要 相談	脳トレピアノ 認定講師	音楽教室講師として 約10年携わる。自 宅で音楽教室を主 宰。	いつまでも若々しくいるために脳トレピアノはいかがですか。指1本から楽しめるピアノ演奏。楽器が初めての方でも大丈夫です。楽しく長く続けられる様お手伝いいたします。まずは体験レッスンを。
音楽	芸能	昭和49年								
こばやし あや 小林 明弥										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-4-1		女性	社交ダンス基本の（スクエアルンバ・マンボ・ジルバ・ブルース） 7 級。わかり易く指導。 6 級ワルツ、タンゴ～プロまで資格とれます。	どなたでも	要相談 （木曜午後 1～5 時不可）	要相談 （木曜午後 1～5 時不可）	無料	一般社団法人日本舞踏教師協会 プロダンス教師	小 学 校 生 から 老 人 ま で	わかりやすく正しく、楽しく一緒に誰とでも踊りたい。
舞踊	演劇	昭和15年								
しみず ひろこ 清水 ヒロ子										
4-4-2		女性	民謡、詩舞（詩吟の舞）、日本舞踊、創作新舞踊（その人に合わせて）。	どなたでも	要相談 （木曜午後 1～5 時不可）	要相談 （木曜午後 1～5 時不可）	無料	全日本詩舞連盟副理事	東京舞踊学校卒 17年勉強 柏崎総合高校（日本舞踊講師：平成6年・平成9年 全国大会出場）	県下施設訪問 その人に合わせて創作します。
舞踊	演劇	昭和15年								
しみず ひろこ 清水 泰子										
4-4-3		男性	・初心者のための演劇指導。 ・演劇ワークショップ。 ・発声、動作、感情表現、演技、照明、音響、道具等、演劇活動の基礎。	その他 対象は、心身共に健康な方、やる気のある方	要相談 （日時、場所は半年毎に随時決定します。）	要相談 （日時、場所は半年毎に随時決定します。）	有料 年間数千円（会場借用費により多少変動します）		・平成2年柏崎ミュージカルワークショップ入会 ・平成5年アマチュア劇団劇団さくら組設立 ・平成16年映画・演劇サークルアトラボ設立	演劇は楽しく創造的な芸術です。プロの高度な技術は教えられませんが、基礎から順々に指導を行います。日常に飽き足らず、自分たちで何かを作ろうと思っている方、一緒に演劇を作りましょう。
舞踊	演劇	昭和37年								
やまざき いさむ 山崎 勇										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-4-4		女性	アメリカで老若男女が楽しんで踊っているカントリーラインダンス。大人数でも少人数でも踊ることができます。気分はカウボーイ、カウガールで楽しんで踊れるように指導いたします。	どなたでも	特定しない（1回1時間30分程度）	水・木曜日以外	1人500円		☆かしわざき風の陣、えんまライブ、たる仁和賀、高田観桜会、西山さくら祭、中央コミセン祭、にいがた総おどり、他 ☆FMピッカラ「Country Music Freak」担当	柏崎生まれ柏崎育ちのカントリーラインダンスチームSUNSET RIDERSのLizです。気分はカウボーイ、カウガールで音楽にのって楽しく踊りましょう！！
舞踊	演劇	昭和43年								
さんせつとらいだーず りず のむら SUNSET RIDERS Liz野村										
4-7-1		女性	茶道。	どなたでも	要相談	特定しない	有料（要相談）	茶道宗偏流正教授	早春茶会、宗偏流茶会等で席を持たせて頂いております。ジョイハウスでも何回かお教えしてきました。	今回平成25年10月～平成26年1月と8回のシルバーカレッジ教室で、自分と同世代の方々とお茶を楽しむことができ、皆様の熱心さに心ひかれ、飲むだけ位でといっておられた皆様が、意欲的になったのにはびっくりです。
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和14年								
くりばやし けいこ 栗林 啓子										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-7-2		女性	表千家茶道指導。 初心者対象に和室の作法、お茶のいただき方、略盆点前を含む薄茶点前の指導。 立礼式（椅子席）での薄茶点前や菓子、お茶のいただき方。	その他 対象は、 茶道未経験者、初心者、外国人	特定しない	特定しない	有料 抹茶菓子等材料費 1 人 1 回500円～700円、講師料要相談	表千家地方講師 表千家教授者資格 英語検定 2 級	・柏高スタディツアー引率ボランティアでオーストラリアの受入校で茶道紹介 ・外国人向けに英語で茶道体験（自宅にて） ・幼稚園児～高校生向けに作法や点前の指導（自宅にて） ・通訳ボランティア経験（2016年G7、2019年G20大臣会合、2023年G7国際栄養士会議など） ・メキシコにて研究員対象に茶道と日本食紹介 ・自宅にて20代から70代の男女に茶道教室	茶歴40年以上、講師取得から30年。正座が苦手な方にはテーブルで略盆点前で気軽に楽しんでいただけます。飲み方の作法を覚えて、市民茶会などのカジュアルなお茶会お客様デビューを目指しましょう。
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和36年								
せきた みえ 関田 美恵										
4-7-3		女性	日本の伝統文化である生花を楽しみながら、基本を学び、花材の性質、原産地、花言、歴史、礼儀作法、環境芸術であることを教授。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 状況によりボランティア可	古流松藤会 華道教授 （副総司上席）	昭和36年師範取得、昭和43年教授活動開始。 自宅、公民館、寺、事業所の昼休み、勤労青少年ホームでの講座（現在の柏崎公民館講座エイジレスコース）講師。昭和54年講座卒業生がクラブ発足。平成5年優良労働大臣褒章受賞。平成14年市民プラザオープン入口大作出瓶。（クラブ生徒）夢の森公園カキツバタ実演、展示、子供生花教室（日吉小、剣野小）	四季のある日本の風土と自然を愛する日本人の心が育んだ生花を楽しみながら、感性と技術を磨き現代の創造美を心豊かに表現する。子供生花教室（親子）を開催し多数の人と出会い、継承者を育成したい。
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和12年								
おおやま りょうこ 大山 良子										

No.		性別		指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年				時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)									
4-7-4		女性		生花教室	どなたでも	午後 1 時 ～	要相談 (水曜日 以外)	有料(花材 費 講師料 は要相談)	いけばな草月 流師範	小学校 課外活動 で生花・茶道 介護施設 生花教 室 いずれもボランティア で	20才より生花を始め、教室主宰をし て26年になります。
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和23年									
たかの やちよ 高野 八千代											
4-7-5		女性		アーティフィシャルフラワー を使用したアレンジ。ポツ ト、リース、フレーム、タペ ストリー、ウォールフラ ワー、コサージュ等の講 師。出張も可。 小学生～大人まで対 象や予算にあわせて相 談できます。	小学生以 上	午前・午 後(夜は 今のところ 対応不 可)	要相談	有料 花材やアレ ンジ内容により 相違あり。 距離20km 以上の場合、交通費 (ガソリン 代)をいた だ きます。	FNYアーティ フィシャルフラ ワー基本修 了 アーティフィ シャルフラワー インストラク ター	市内カフェ、学校、子 ども会、親子活動な どで出張レッスンを開 催。市内にサロンがあ り、そこでは常時レッ スン中。	子ども～大人向け(シニア含)に 様々なレッスンを対応しており、対象 や人数、予算にあわせて内容を設 定、相談できます。 詳しくは https://www.cherish-baby.com
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和37年									
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり											
4-7-6		女性		フラワーアレンジメント (生花・ドライフラワー・ プリザードフラワー・アート フラワー)。	どなたでも	要相談 (1回1 時間半～ 2時間)	特定しな い	有料 1回1500 円～5000 円位	生花：ローヤ ルフラワース クールデザイン フラワー講師 アートフラ ワー：ワンフラ ワーデザインス クール講師 プリザードフラ ワー：フラ ワーエデュケー ションジャパン 講師	・市民プラザジョイハウ スヤングカルチャー講 師 ・各コミセンカルチャー 講師	フラワーアレンジメントの講師として約 15年間コミセンやジョイハウスの教 室を担当しています。花のある生活を 1人でも多くの方にひろめたいと思 います。
茶道・生け花	フラワーアレンジメント	昭和42年									
なかむら ようこ 中村 洋子											

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-8-1		女性	紙バンドでかごや小物、バッグなどを作ります。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費500円～ 講師料要相談	クラフトバンド エコロジー協会認定講師	・自宅教室 ・幼稚園での保護者対象教室 ・夏休みこども教室 ・カルチャー教室 ・コミュニティセンターでの講座	紙バンドを使って、簡単にかわいいかご作りができます。かご作りの楽しさをたくさんの方に知ってもらいたいと思っています。
手芸	編み物	昭和51年								
さんご やすこ 三五 泰子										
4-8-2		女性	アートフラワー（フェイシャルフラワー）を使ってクリスマス・正月飾り（季節の小物）、リース、コサージュ、ウエディング系を作る。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（材料費、講師料は要相談）	アートフラワー師範 ドライフラワー師範	柏崎ベルナールの装飾、刈羽ラピカでの講座、コサージュ教室等 市民プラザの公民館講座や市内コミュニティセンターの講座の講師	何となく…から始めて大丈夫です。個人的でおしゃれな材料で、遊び心たっぷりにアートフラワーを楽しんでみませんか。
手芸	編み物	昭和34年								
たかはし ひでこ 高橋 英子										
4-8-3		女性	手芸講師。作品の委託販売。タティングレース・ペーパークイリング・ブックワーク刺繍などの教室開催。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費がかかります 講師料 要相談	中学校・高等学校教諭任用資格（社会科・宮城県）	平成19年～上条コミュニティセンター手芸クラブ講師 市内企業への出張ワークショップ開催 県内イベントへの出店（年50回程度）	上条コミュニティセンターでの手芸クラブで17年継続して講師を務めさせていただいています。 県内各地で開催しているワークショップを通じて、生涯学習として有意義かつ手仕事の楽しさをお伝えしています。
手芸	編み物	昭和41年								
やまぎし みちこ 山岸 道子										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-8-4		女性	つるし雛や鯉のぼりなど 季節に合ったちりめん細工を作ります。	どなたでも	特定しな い	特定しな い	有料 材料費・講 師料は要相 談		・市民プラザの公民館講座や市内コミュニティセンター、刈羽村ラピカ、老人福祉施設などの講座講師 ・オーダーメイド髪飾りの製作・販売 ・クラフトイベント出店	季節に合ったオリジナルのちりめん細工を得意としております。ご希望があれば伝承のちりめん細工もご指導いたします。
手芸	編み物	昭和54年								
なかむら はなえ 中村 英恵										
4-8-5		女性	デコ体験（小物をデコレーション）。	どなたでも （幼・保 育園年少 さん～）	特定しな い	特定しな い	有料 材料費・講 師料は要相 談		店内（店名「ランコントロール」）での体験イベント出店 児童クラブでの講座講師	身近な小物を楽しくデコレーション。小物雑貨にフェイクスイーツをシリコンでくっつけるだけ！ そうすると、どこでもある小物がオリジナルなファンシー雑貨に早変わり！ 楽しい「つくり遊び」を体験してください。
手芸	編み物	昭和35年								
かまだ ひろみ 鎌田 浩美										
4-9-1		女性	バラの栽培について。 講習、実技など他 寄せ植え講習。 庭作りのアドバイスなど。	どなたでも	特定しな い	特定しな い	有料 内容により材 料費、講師 料要相談	グリーンアドバイザー ガーデンコーディネーター ガーデンセラピーコーディネーター 1 級	・市民プラザ緑化講習（バラとガーデニング） ・上条コミュニティセンターバラ栽培講習会 ・寄せ植え教室（組合、ホームセンター、園芸専門店（県内外）、各コミュニティセンター）など ・店舗・個人宅庭施工アドバイザー業務	現在フリーのガーデナーとしてバラ栽培、寄せ植え教室など講習会の他、庭作りのアドバイス、コーディネートなどの相談も承っております。花や緑を通して、皆様に楽しい提案ができればと思います。
園芸	ガーデニング	昭和46年								
さとう さちえ 佐藤 祥恵										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-12-1		女性	飾り以外飲食でも使用できる器に絵付け 白磁、ガラスにポーセラーツ技法で絵付けし、世界で1つの器を作成。器や絵付け内容によってはレンジ・オープンOK。飲食で使用できます。もちろん雛飾りや五月飾り、ウェルカムボードなどの飾りも作成OK。出張も可。 小学生～大人まで対象や予算にあわせて相談できます。	小学生以上	午前・午後（夜は今のところ対応不可）	要相談	有料 使用器や転写紙など内容により相違あり。 距離20km以上の場合、交通費（ガソリン代）をいただきます。	日本ヴォーグ社公認ポーセラーツインストラクター（グリーンライセンス）	市内カフェ、学校、子ども会、親子活動などで出張レッスンを開催。市内にサロンがあり、そこでは常時レッスン中。	子ども～大人向けに様々なレッスンを対応。対象や人数、予算にあわせて内容を相談OK。文字や柄を自由に絵付けで大人気。 詳細は https://www.cherish-baby.com
その他		昭和37年								
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり										
4-12-2		女性	花材を植物標本のようにボトルにアレンジ ドライフラワー・アーティフィシャルフラワー・プリザーブドフラワー等の花材を使用し、専用ミネラルオイルで植物標本のように持続できる新感覚のインテリアフラワーです。ハーバリウムペンも使えて人気です。 固まる専用オイルでアレンジを固定できるハーバリウムもあります。 小学生～大人まで対象や予算にあわせて相談できます。	小学生以上	午前・午後（夜は今のところ対応不可）	要相談（日曜以外）	有料 瓶・材料など内容により相違あり。 距離20km以上の場合、交通費（ガソリン代）をいただきます。	ハーバリウムインストラクター	市内カフェ、学校、子ども会、親子活動などで出張レッスンを開催。市内にサロンがあり、そこでは常時レッスン中。	子ども～大人向けに様々なレッスンを対応しており、対象や人数、予算にあわせて内容を相談OK。花以外に砂やフィギュアの仕様も人気。 https://www/cherish-baby.com
その他		昭和37年								
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-12-3		女性	ハーバリウム体験。	どなたでも (幼・保育園年少さん～)	特定しない	特定しない	有料 材料費・講師料は要相談		イベント出店 店内（店名「ランコントロール」）での体験 市民プラザでの講座 講師 アルフォーレイバントに出店	きれいと可愛いを形にするハーバリウム。作ってみたら意外と簡単にできあがり。店内では、時間・予約なしでも体験できます。お子様連れでの参加も大歓迎です。
その他		昭和35年								
かまだ ひろみ 鎌田 浩美										
4-12-4		女性	「色育」はカラフルな教材を使って3つの力（集中力・想像力・コミュニケーション力）を育てる事を目指した活動です。子供から大人まで楽しめる内容になっています。	どなたでも	要相談 （1回1～2時間） 土日祝日は終日可 平日は午後7時以降可	要相談	有料 講師料は要相談	色彩検定1級、色育アドバイザー	・（一社）パーソナルイメージスタイル協会認定スタイリストとしてパーソナルカラー診断をメインに活動 ・県内イベントにて簡易診断 ・まちからチャレンジデー出店	新潟県内ではまだなじみの薄い色育。人にはそれぞれの「色」（性格）があります。自分と他人の「色」を比べるのではなく、お互いの「色」を尊重する事を色育のゴールとしています。
その他		昭和57年								
たなべ かなこ 田邊 香奈子										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
4-12-5		男性	呑んべい親父が、取材の過程で見つけた柏崎の埋もれた歴史を深掘りしてゆきます。「柏崎には、こんな人がいて、こんな出来事があったのかぁ」。ここから一緒に想像を膨らませ、“ふるさと柏崎”を、もっと・もっと好きになっていただきます。	どなたでも	特定しない	特定しない	講師料（教材費含む）は要相談		柏崎日報「続・呑んべい親父の独り言」連載中・柏崎観光協会ホームページ「小川由廣のライオンたち」連載中・FMピッカ「呑んべい親父の独り言」（月曜12:05～）、「彫刻師小川由廣を探して」（土曜10:40～）それぞれ放送中・市立図書館ほかで講演会を実施。書籍多数出版。	「柏崎には何も無い！」は大間違い。エッセイストの視点で見つけた、歴史や風習・遺構や石像を調べ倒します。最強の蘊蓄を手に入れて、「私はこれが楽しいのだよ」と、一緒に呟いてみませんか？
その他		昭和36年								
はるぐち としえ 春口 敏栄										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-2-1		男性	・軟式野球チームコーチング。 ・練習ボランティアサポート。 ・個人練習コーチングサポート。 ・指導研修ワークショップコーディネーター。	その他 (中学生、小学生)	特定しない	特定しない	無料	財団法人日本体育協会 公認スポーツ指導者 軟式野球コーチ	・学童野球監督、コーチ ・中学校野球部練習サポート ・新潟県野球連盟指導者研修講師	子供たちが、野球を通じて意欲的な人生を送ってくれたらいいなと願っています。野球をする子供を見守ります。「この里に手まりつきつつ子供らと、遊ぶ春日は暮れずともよし」(良寛)
球技	全般	昭和34年								
いいづか としゆき 飯塚 寿之										
5-6-1		男性	・学校登山における児童・生徒の見守り、支援。 ・初心者登山における見守り、支援。	その他 (中学生、小学生)	特定しない	特定しない	無料		・剣野小、北条北小の登山ボランティア ・北アルプス縦走(鹿島槍ヶ岳～白馬岳)他、年1回の北アルプス登山(15年)	急がず、競わず、力まず。山頂へはいつか必ずたどり着くものと信じて登る。ああ、これ人生かな。山から教えてもらったことを子供たちに伝えられれば。
登山	野外活動	昭和34年								
いいづか としゆき 飯塚 寿之										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-6-2		男性	登山、ハイキングに必要な基礎的知識、情報と実技（用具、服装、計画、歩き方等）。 ※ただし、本格的な冬山登山やロッククライミングは除きます。	どなたでも	要相談	要相談	有料 座学の場合は無料 山行の場合は要相談		柏崎市役所山の会に所属し、約45年間、継続して山登りを楽しんでいます。平成26年度から6年間、市民プラザの山歩き講座の講師を担当させていただき、講座の仲間につくったエイジレス山の会でも一緒に山登りを楽しんでいます。令和2年から柏崎日報のコラム「風に吹かれて山日記」を執筆中。	山登りに興味のある方、健康のためにこれから始めようと思っている方に、約40年間で体験した山登りの楽しさ、ノウハウを教えます。皆さん、一緒に楽しみましょう！！
登山	野外活動	昭和30年								
はるかわ じゅんいち 春川 純一										
5-6-3		女性	野外でのネイチャーゲーム指導。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 講師料は要相談、教材費含む	ネイチャーゲームリーダー （日本シェアリングネイチャー協会）	平成8年にネイチャーゲームリーダーの資格を取得し、小学校の児童や教員研修、子供会等を対象に、指導を行ってきました。平成21年からは柏崎ネイチャーゲームの会を立ち上げ、夢の森公園を中心に活動しています。また夢の森公園主催「森のようちえん」のボランティアを年間を通して行っています。	幼児から大人まで幅広く楽しめるネイチャーゲーム。自然の中で、見る、聞く、触れる…木や風と友達になって、自然とふれあう楽しさを伝えたいと思います。
登山	野外活動	昭和33年								
はるかわ やすえ 春川 康恵										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-7-1		男性	スポーツ吹矢。 年齢を問わず室内で楽しめるスポーツ。	どなたでも	午後	特定しない	無料	日本スポーツ吹矢上級公認指導員	小学校体験学習。市内コミュニティセンター、老人会、子供会、サークル活動他	知らないうちに心臓・肺が鍛えられる ニュースポーツ吹矢はゲーム感覚で楽しめる室内スポーツ。老若男女問いません。是非やってみませんか。
レクリエーション	ニュースポーツ	昭和14年								
やまと こうたろう 大和 興太郎										
5-8-1		女性	タヒチアンダンスの動きを取り入れて健康増進を図ります。	女性	特定しない	特定しない	要相談		柏崎市総合体育館、刈羽ラピカ、長岡市民体育館、ダイエープロビスフェニックスプール、栃尾市民体育館、長岡市内スタジオでのインストラクター	筋力アップに繋がります。最初は腰を中心にゆっくり体を動かしていきますので、若い方からご年配の方まで幅広くご参加いただきたいと思います。脳トレにも繋がります。
健康づくり	体力づくり	—								
たきざわ さやか 滝沢 清佳										
5-8-2		女性	フラダンスを通じて健康増進を図ります。	女性	特定しない	特定しない	要相談		柏崎市総合体育館、刈羽ラピカ、長岡市民体育館、ダイエープロビスフェニックスプール、栃尾市民体育館、長岡市内スタジオでのインストラクター	癒し効果もあるハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。運動量もしっかりあるので無理のない範囲で、楽しく、健康でいられることのひとつに取り入れていただきたいと思います。脳トレにも繋がります。
健康づくり	体力づくり	—								
たきざわ さやか 滝沢 清佳										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-8-3		女性	ヨガを通して心身の健康維持、増進、セルフメンテナンスについてお伝えしています。マットの上から日常生活での心身の使い方を改善してゆきます。	どなたでも	要相談	要相談	有料（１人500円～1000円程度（講師料））	ヨガ指導者養成講座（RYT200）修了 シニアTTC Part1～Part6修了	柏崎市内スタジオ、お寺でのヨガクラス その他早朝ヨガ、ビーチヨガ等開催	日常生活を快適にする、ヨガの源流“古典ヨガ”を伝えています。心身の不調や痛みの根本と向き合い、自分自身で改善して行けるよう、年齢、性別、柔軟さ問わず、ヨガを学び実践して行きましょう。お子様といっしょに、シニア、企業、イベント等々、出張ヨガクラス開催いたします。
健康づくり	体力づくり	昭和61年								
すなはせ まりこ 砂長谷 真梨子										
5-8-4		女性	・ヨガ（リラックス系） ・マインドフルネスヨガ等のインストラクション	どなたでも	要相談	要相談	有料（要相談）	日本フィットネスヨーガ協会インストラクター資格、スタジオRIONインストラクター資格	・日本フィットネスヨーガ協会（東京）にてヨガインストラクター、都内フィットネスクラブ、同協会スタジオでのヨガレッスン担当。その後ブランクを経て、通学スタジオ（長岡）にてインストラクター資格取得、同スタジオ、または小千谷市スクールにてヨガクラスを担当。	ヨガとは？柔軟性や難解なポーズ・敷居が高いの？と思われがちですが、私がお伝えしているヨガは、しっかりと呼吸をし自分をみつめていただくこと。どなたでも取り組んでいただきやすい内容をお伝えしております。年齢を重ねるにつれ、心も体もゆらいでくる…目まぐるしい毎日で一息つく暇がない…そんな日常にほっとゆとりを持てる時間をご提供できればと思います。TVやネットなど情報過多の時代に贅沢に静かな時間を過ごしませんか。
健康づくり	体力づくり	昭和47年								
やまぐち ゆか 山口 由香										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-8-5		女性	ヨガでは健康的な心と体作りをベースに姿勢が良くなったり、インナーマッスルが鍛えられたり、代謝が上がるようなレッスンを行います。心落ち着くような呼吸法やヨガ哲学の話を取り入れて前向きな心になれるお手伝いをいたします。バレトンでは楽しく音楽に合わせながら体を動かしていくことで美姿勢、ボディメイク、代謝アップに効果的で爽快感が味わえるようなレッスンを行います。	どなたでも	要相談	要相談	有料（要相談）	全米ヨガアライアンス RYT200、JAHARITOL & キッズヨガ、バレトンソールシンセシスインストラクター	フィットネススタジオから委託を受けてヨガのレッスンを行ったり、コミュニティセンターやイベントでのレッスンも行ったりしています。	ヨガとバレトンを通して、心と体が健やかになれるお手伝いをさせていただきたく活動しております。私自身がヨガとバレエを通して自分らしく楽しく健康的な心と体になれたこと。その経験を活かしたレッスンを提供いたします。また、以前健診センターに勤めていたこともあり、メタボリックシンドロームやサルコペニアなどをヨガやバレトンで改善できないかと考えておりました。人生100年時代、少しでも健康寿命を保つことが個人でも市町村においても重要だと考えております。
健康づくり		昭和58年								
おな ゆい 小名 由衣										
5-8-6		女性	「マットピラティス」体幹をしっかりさせるエクササイズ、立位、座位、うつ伏せ、あお向け、色々な動作をレベル別に紹介します。股関節まわりの柔軟性も高めます。	どなたでも	夜間又は水・木・土・日曜日の昼間（1回45分～60分程度）	要相談	1人500円／日など	水泳指導員 C級、マットピラティスインストラクター、運動実践指導士	1996年～2017年新潟県立柏崎アクアパークにて水泳、水中運動指導 1999年～2015年刈羽村生涯学習センターラピカにて水泳、水中運動、マットピラティス指導	体幹をしっかり鍛えます。バランスの整った身体になります。わかりやすく説明しながら、ご自分のレベルで運動できます。股関節まわりや内転筋のストレッチも入れてエクササイズしていきます。
健康づくり	体力づくり	昭和37年								
たなべ ちえ 田邊 千絵										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-8-7		女性	骨盤体操 骨盤を中心に全身を整えます。	どなたでも	要相談	要相談	要相談		柏崎市総合体育館、刈羽生涯学習センターラピカ、柏崎市市民プラザ、長岡市各種コミュニティセンター、体育館での運動サークル指導、特定保健運動指導、糖尿病予防講座講師など。	体の中心にあり、姿勢の要である骨盤。日常生活のクセなどにより歪みが出てしまいます。肩こり、腰痛、冷え性改善、お腹回りのシェイプアップにもあります。
健康づくり	体力づくり	昭和63年								
にしまき みさと 西巻 美里										
5-8-8		女性	ボクシングエクササイズ 初心者向けのパンチングを取り入れた有酸素運動を行います。	どなたでも	要相談	要相談	要相談		柏崎市総合体育館、刈羽生涯学習センターラピカ、柏崎市市民プラザ、長岡市各種コミュニティセンター、体育館での運動サークル指導、特定保健運動指導、糖尿病予防講座講師など。	ボクシングエクササイズは、ジャブ、ストレート、フック、アッパーなどを取り入れたフィットネスボクシングです。脂肪燃焼効果も高く、汗もたくさんかけます。初心者向けに行いますので、男女問わず一緒に汗を流しましょう。
健康づくり	体力づくり	昭和63年								
にしまき みさと 西巻 美里										

No.	性別		指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
	活動分野	生まれ年			時間帯	曜日				
	氏名/団体名	写真(希望者のみ)								
5-8-9	女性	昭和63年	ZUMBA® ラテンの曲に合わせて踊るダンスフィットネス 骨盤回りを動かします。	どなたでも	要相談	要相談	要相談	ZUMBA®インストラクター (basic1、basic2、GOLD、SENTAO)	柏崎市総合体育館、刈羽生涯学習センターラピカ、柏崎市市民プラザ、長岡市各種コミュニティセンター、体育館での運動サークル指導、特定保健運動指導、糖尿病予防講座講師など。	骨盤回りを動かし、楽しく踊るZUMBA。脂肪燃焼効果が高く、汗もたくさんかけます。初めての方でも安心して楽しんで頂けるプログラムで行います。
健康づくり	体力づくり									
にしき みさと 西巻 美里										
5-8-10	女性	昭和63年	エアロビクス 音楽に合わせて楽しく全身を動かします。 初心者向け	どなたでも	要相談	要相談	要相談		柏崎市総合体育館、刈羽生涯学習センターラピカ、柏崎市市民プラザ、長岡市各種コミュニティセンター、体育館での運動サークル指導、特定保健運動指導、糖尿病予防講座講師など。	脂肪燃焼、体力向上、足腰強化、能刺激などたくさんの効果があるエアロビクス。一緒に楽しく汗をかき、体を動かしましょう。初心者向けに行います。
健康づくり	体力づくり									
にしき みさと 西巻 美里										
5-8-11	女性	昭和63年	コンディショニングで骨配列を整え、筋肉に弾力を取り戻し手足が動かしやすい、日常生活が送りやすい体づくりを目指します。	どなたでも	要相談	要相談	要相談	NCAコンディショニングインストラクター	柏崎市総合体育館、刈羽生涯学習センターラピカ、柏崎市市民プラザ、長岡市各種コミュニティセンター、体育館での運動サークル指導、特定保健運動指導、糖尿病予防講座講師など。	男女問わずどなたでもできる内容になっております。 ご自分の体のクセを知るきっかけにもなります。一緒に楽しく体を整えませんか？
健康づくり	体力づくり									
にしき みさと 西巻 美里										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
5-8-12		男性	スポーツトレーナーとして美と健康を目的とした運動指導を行っています。パーソナルトレーニング・グループレッスン・企業内フィットネス・健康セミナー・出張レッスン・オンラインレッスン・エクササイズ動画作成などを行っています。	どなたでも	特定しない	特定しない	要相談	NSCA CPT（コンディショニングパーソナルトレーナー）、NESTA PFT（パーソナルフィットネストレーナー）	トレーナー歴23年。モデルや競技者の指導実績を持ち、多くの運動指導を行ってきました。また、スポーツ文化活動団体の運営実績もあり、スポーツ文化活動でま	健康で文化的な笑顔溢れる元気
健康づくり	体力づくり	昭和58年								
いがらし けんた	五十嵐 健太									
5-9-1		女性	・車いすダンス。 ・舞踊。	どなたでも	要相談（木曜午後1～5時不可）	要相談（木曜午後1～5時不可）	無料	NPO法人日本車いすダンススポーツ連盟インストラクター	・柏崎地域の老健施設 ・東京 ・寿大学車いす舞踊講座（平成13、14、15、16年）	東京、四本信子先生の指導の元、勉強実践
その他		昭和15年								
しみず ひろこ	清水 泰子									

No.	性別		指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野	生まれ年				時間帯	曜日				
氏名/団体名	写真(希望者のみ)									
6-2-1	女性		アロマテラピーとは何かを説明した後に実際の精油を用いてクリームやスプレーなどクラフトを作ります。 お二人様以上集まれば、アロマ講座や体験会など開催します。また、アロマやハーブの出張教室、講座も承っております。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費 1 人 1 回500円から 講師料は要相談	看護師 アロマテラピーインストラクター ハーブインストラクター	市民プラザにて開催のヤングカルチャー（現在の柏崎公民館講座エイジレスコース）でのアロマテラピー講座の講師 学校、幼稚園等のPTA社会学級、育児サークル、施設のイベント、企業の親睦を深めるためのセミナー開催など	市民プラザにて開催される講座でアロマの講師をしています。アロマテラピーの知識を得てもらい、精油を日常生活や美容や健康に役立てる方法や楽しいクラフトの作り方をお伝え致します。さらにハーブインストラクターの資格も得ましたので、アロマテラピーだけでなく、ハーブの育て方、利用法、クラフト作りなどもお伝えいたします。 ブログを御覧ください。 http://ameblo.jp/heart-leaf-aroma/
家庭医学	健康	昭和48年								
かねこ まなみ 金子 愛美										
6-2-2	女性		・グリーフケア～人は人で癒されること～を伝えます。 ・グリーフ「悲嘆」は、何から生まれどのような心理状態になるのか。 ・悲しみの中にいる方への声かけ、対応、寄り添う姿勢の大切さを伝えます。 ・グリーフ「悲嘆」は特別な事ではなく誰にでも起こり得ることを伝えます。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 講師料、アドバイス料要相談	グリーフケア特級アドバイザー 終活アドバイザー	公共施設、介護施設、障がい者施設、ハートスクラム柏崎での講演。柏崎フォーラム平成28、29年度、まちからイベントに出店参加。エイジレス講座平成30年度春。年6回程度グリーフケアセミナー開催。	私自身、40歳で主人との突然の死別経験によりグリーフケアの大切さに出会い、アドバイザー取得し現在に至ります。グリーフケアを通じ心の重荷を少しでもおろせるようお手伝いします。 大切ななにかを「うしなう」という悲しみや辛さ、様々な思いや感情を心に抱えたまま過ごしていませんか？ 福祉、介護の現場、災害や事故、教育の現場、葬儀の現場等においてグリーフケアが必要とされる時代となっています。
家庭医学	健康	昭和38年								
まつもと ゆうこ 松本 ゆう子										

No.	性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野	生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名	写真(希望者のみ)								
6-3-1 食生活 料理 こぐれ やえこ 小暮 八重子	女性 昭和25年	そば打ち…道具が必要な方は6セットまで貸出できます。有料です。 (のし板、のし棒、こねばち、包丁、当て板) みそ作り…大豆、こうじ、塩を用意します。みそ桶は各自用意してください。1 kgだけの人は桶いりません。	小学校 3 年生以上 ～ 子供会活動の場合は 3 年生以上でお願いします。	要相談	要相談	有料（要相談）		柳橋町内へそば打ち指導 上条コミセンそば打ち指導、ばんげ弁当作り指導 細越地区そば打ち指導 老人施設（3 か所）への出張そばや 刈羽ラピカそば打ち指導 郷土料理教室（6 年生）新道小学校 みそ作り教室（上条コミセン、枇杷島コミセン、谷根コミセン）	そばはつなぎで、誰にでもできます。そばつゆでもおいしさが変わりますね。何んでも夢中になってしまう。特に料理には色々挑戦してみたいです。
6-3-2 食生活 料理 せきた みえ 関田 美恵	女性 昭和36年	料理実習全般、パン・ケーキ等のお菓子類。 栄養バランスがとれたおしゃれな料理が得意です。 	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費 1 人 1 回700円～ 交通費実費、講師料 要相談	栄養士 管理栄養士 介護支援専門員	栄養士41年、管理栄養士37年、病院勤務12年、現在主な仕事は保健指導。離乳食や高齢者支援手作りパンサークル主宰25年、コミュニティセンターやラピカ、調理師会、食生活推進協議会員向けの調理指導の経験もあります。平成27年から年 2 回ペースで親子向け「お菓子作り」主宰。	管理栄養士の知識と経験を活かしたバランスが取れた食事作りを提案します。見ために美しく盛り付けにこだわったおしゃれな料理、パン作りは粉から、お菓子は短時間でできるものが得意です。レシピは「手作りパンclubエピ」のHPから閲覧できます。

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-3-3		女性	中華料理、餃子・麺類。 本格的中華料理もお教えます。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 材料費 1 人 1 回500円			中国出身で、餃子やワンタン、肉まんのほか麺類の作り方をお教えます。家族に喜ばれる家庭でつくる中華料理です。
食生活	料理	昭和44年								
ばば みちこ 馬場 美智子										
6-4-1		女性	きものの着付 初心者からプロ養成指導しています。	どなたでも	特定しない	特定しない	無料	公益財団法人全国きものコンサルタント協会 きものコンサルタント 1 級	・勤労青少年ホーム きもの着付講座講師 ・地域コミュニティ きもの着付講座講師 ・新潟市、十日町市等きものショー・舞台プロデュース	きものを持っているのに着られないという声にこたえて50年以上になりました。「和」の再発見が求められている時に日本の風土に培われてきたものを自分のものにしていただきたいものです。
衣服	着付け・住居	昭和24年								
すだ きぬこ 須田 衣子										
6-4-2		女性	整理収納・引っ越し・新築や修繕に関する間取りや収納についてなど。 モノや情報であふれかえる現代社会において、『片づけや整理は、誰にでもできる簡単な行為ではなく、むしろ高度な技術を要する難しい行為である』と考えています。 目の前のモノだけではなく、時間や情報の使い方、そして自分の価値観を大切に、ストレスなく快適に暮らしていけるようアドバイスしております。	どなたでも	特定しない	特定しない	有料（要相談）	ライフオーガナイザー®（協会認定講師） メンタルオーガナイザー® 二級建築士 インテリアコーディネーター 整理収納アドバイザー 1 級	ライフオーガナイザー 2 級認定講座・入門講座の実施、県内幼稚園・中学校にて保護者様向け片づけ講座、クリナップ株式会社様イベントにてセミナー、住友不動産様イベントにてセミナー、県内地方自治体主催の講座にて講師（新潟市・三条市・新発田市・柏崎市）、新潟市南区職員研修、県内企業にて社内研修講師、UXテレビ ヴィーナスプラスプロジェクト講師、新潟国際情報大学 市民講座講師、その他、平成23年より県内各地にて片づけレッスンを実施。	目の前にあるモノを捨てることや収納するだけではなく、空間や暮らしを見直し思考や感情の整理をすることで心地良い暮らしになっていきます。捨てるから始めない、新しい片付け法をお伝えします。
衣服	着付け・住居	昭和50年								
もり まり 森 真理										

No.	性別		指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
	生まれ年				時間帯	曜日				
	氏名/団体名	写真(希望者のみ)								
6-4-3	女性		整理収納コンサルティング。整理収納に関する講習。 (家庭内・職場内・公共の場など。モノや書類の整理と収納)	どなたでも	特定しない	特定しない	有料 講師料要相談 必要に応じて別途材料費がかかります。	整理収納コンサルタント 整理収納アドバイザー 1 級	各地区コミュニティセンターでの整理収納講座講師 防災士フォローアップ研修会講師 小中学校事務職員研修会講師 など 企業・学校・家庭での整理収納実作業	ご家庭やオフィスの片付けのご相談、講座、講習会、および実作業を承ります。整理収納で無駄を省き、時短や快適に暮らすアイデアの提案をさせていただきます。
衣服	着付け・住居									
やまぎし みちこ 山岸 道子										
6-5-1	女性		・ベビーマッサージをはじめとするベビー系教室 ・ママ・女性の起業をサポートする資格スクール	赤ちゃん幼児がいる 父母・祖父母等	要相談 (夕方、夜間以外)	要相談 (土曜日・日曜日・祝日以外)	有料（要相談）	ベビーマッサージベシック ベビーマッサージアドバンス (ベビースキンケア) 英国式リフレクソロジー ベビー専門 フォトグラファー「ベビグラファー」 ファーストサイン	・柏崎市産業文化会館カルチャー教室講師 ・小鳩幼稚園子育て支援室講師 ・カルチャーセンターステラプレイス(上越市)講師 ・カルチャーシェアルームStudioフォルティシモ(糸魚川市)講師 ・タナベスタジオ様、アルフォーレ、出張でレッスンや英国式リフレクソロジーサロン、撮影を開催。 ・ベビーマッサージ講師養成講座 ・英国式リフレクソジスト養成講座	赤ちゃんのお肌にたくさん触れてたくさん語りかける…… ベビーマッサージ講師として親子のスキンシップの楽しさをお伝えしています。 赤ちゃんのその日の最高の瞬間を残すベビーフォト撮影、いつも子育てや家事、お仕事を頑張っているママ・女性の皆様の心と体を癒す「英国式リフレクソロジーサロン」もしています。 詳細はホームページをご覧ください。 【ベビー系専用HP】 http://rta-jolibebe.com/ 【フォト専用HP】 http://jolibebe-photo.work/
家庭教育	子育て									
えんどう ふみえ 遠藤 文柄										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-5-2		女性	キットパスアート水性クレヨンを使用した手足形アート 身体にやさしい水性クレヨン”キットパス”を使用し、手足形を使っているようなアート作品にしていける指導です。また同クレヨンをガラスに描くガラスアートも指導しております。服をほぼ汚さずにできます。記念になるので園・学校・子ども会、キッズ向けイベントに人気です。	ベビー～大人～	午前・午後（夜は今のところ対応不可）	要相談	有料 土台になるキャンバス、パネル、板など内容により相違あり。 距離20km以上の場合、交通費（ガソリン代）をいただきます。	日本理化学工業(株)公認キットパスアートインストラクター	市内カフェ、学校、子ども会、親子活動などで出張レッスンを開催。市内にサロンがあり、そこでは常時レッスン中。	ベビー～親子に様々なレッスンを対応しています。対象や予算で土台のキャンバスやアート内容を相談できます。成長記念にも大好評！ https://www.cherish-baby.com
家庭教育	子育て	昭和37年								
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり										
6-5-3		女性	こども向けの工作・レクリエーション 子ども会、学校、親子活動、児童クラブ、ご友人集まり、イベント会場のキッズコーナーなどでの工作やレクリエーション、簡単なバルーンアートを講師しています。会場でのプランニングなどのアドバイザーも受付しております。	園児～小学生	午前・午後（夜は今のところ対応不可）	要相談	有料 内容によって相談しております。 距離20km以上の場合、交通費（ガソリン代）をいただきます。	CandyShyu Shyuキッズプランナー／KJKキッズワークプランナー／KJKレクリエーションプランナー	新潟、長岡、柏崎での企業や団体主催のキッズコーナーの設営～ワークを請けたり、学校、子ども会、児童クラブ、親子活動などで出張で開催。アドバイザーとしてプランニングも引き受けています。	キッズ～親子まで様々なワークやレクを対応中。人気です！対象や予算、シチュエーションにあわせて内容を相談できます。 https://ameblo.jp/j-kids-family/
家庭教育	子育て	昭和37年								
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-5-4		女性	親子向けに思い出に残る簡単アート教室を開催します。(手がた・足がたアート、光の透かし絵等) 施設やコミセン、子育てサークル等、出張いたします。	どなたでも	日中	要相談	・材料費600円/キット ・別途講師料 ・キットパスレンタル代	キットパスアートインストラクター	・市内外のイベントでワークショップ出店 ・高齢者デイサービスセンターにてレクリエーション	私自身、図工や美術は苦手でした。だからこそ簡単に可愛く、素敵にできる！にこだわっています。子育てで忙しい中、簡単に思い出が作れたら嬉しいですよね。私がそのお手伝いをします！
家庭教育	子育て	昭和59年								
いとう ちさと 伊藤 知里										
6-10-1			LGBTs・Xジェンダーについての基礎知識や、当事者の抱える悩み、関わり方などについて、講演会や研修、ワークショップ、悩み相談を行っています。	どなたでも (子供から大人までわかりやすくお話しします。)	要相談	要相談	要相談		関東にてXジェンダー当事者組織をメンバーと共に立ち上げ、副代表を務める。柏崎市へ帰省後、まちからや市内中学校を中心に講演会やワークショップを行う。	「LGBT」という言葉がメディアなどで知られるようになりましたが、その背景にどんな課題や問題があるのかよく知られていません。当事者が一人で悩まず、周りの人達とどのように寄り添い、一緒に生きていくか、性の多様性について考えるきっかけになるよう活動を行っています。
男女協同参画		昭和58年								
みやざき ゆいと 宮崎 由翔										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-11-1		—	・特殊詐欺や消費者被害、トラブルに対して出前啓発講座の講師 ・地産地消、食の安全、安心に配慮した料理講習会の講師 ・環境問題などに関して講座や学習会の講師 ・リサイクル手芸などの指導	どなたでも	特定しない	特定しない	無料	消費生活専門相談員 消費生活アドバイザー 中・高家庭科教員免許	1968年設立以来、消費者の安全・安心な暮らしを目指し講座・講習会・学習会・研修会などを実施	食の安全・食の地産地消・地球温暖化防止・プラスチック削減など、食生活や環境問題、また悪質商法や特殊詐欺などの消費者問題などについて講演会、研修会を開催し、出前講座など講師を務めています。
その他		—								
かしわざきししやうひしやきようかい 柏崎市消費者協会										
6-11-2		女性	子供向けパーティ・フォトプランニング クリスマス、ハロウィーン、卒園卒業イベント、誕生会、1歳記念、10歳記念等での行事、パーティのプランニングやアドバイス、アクティビティ、パーティメニューなどをプラン、設定しております。フォトスペース作り、プランニングだけでも受付しています。	ベビー～小学生	午前・午後（夜は今のところ対応不可）	要相談	有料 内容によって相談しております。 距離20km以上の場合、交通費（ガソリン代）をいただきます。	CandyShyu Shyuキッズプランナー／KJKキッズワークプランナー／KJKクリエイションプランナー	子供向け団体、小学生同級生のパーティでのアクティビティやパーティメニュー、ディスプレイを担当。子育て支援団体でのフォトスペースも設定。1歳記念のフォトスペースの設定など様々なシチュエーションに関わりました。プロのカメラマンがベビー・キッズフォトも撮影！	ベビー～親子に様々な対応ができ、対象や予算、シチュエーションで内容を相談できます。可愛いパーティ、フォトスペースが人気！ https://www.cherish-baby.com
その他		昭和37年								
くろさき ゆかり 黒崎 ゆかり										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-11-3		女性	結婚したいのに出来ない、婚活イベントに参加してもうまくいかない方には、原因があるはず！結婚できる体質作りをセミナーでお伝えしていきます。	結婚を真面目に考えている方	特定しない	特定しない	一部有料 (要相談)		縁待（えんま）コン代表 ※縁待コンとは…柏崎 市で開催される婚活イ ベントや結婚相談所の主 催者 婚活イベントを8年間開 催 結婚相談所開設 婚活に向けた各種セミ ナー（マナーやメイクな ど）を開催 ※過去のセミナー受講生 で成婚されている方がい ます。 柏崎市「元気なまちづくり 事業補助金」を平成 26、27、29年度に交付 された。 市外での婚活イベント開 催	長年婚活事業に携わった経験を元に結婚したい方のお手伝いが出来ればと思っています。コミュニケーション力、所作、身だしなみなど、あらゆる事でお役に立てると思います。個人の相談も受けています。
その他		昭和44年								
やがわ のりこ 矢川 範子										
6-11-4		女性	介護に関する知識、家庭でも簡単にできる介護、介護の現状に関する情報をお伝えします。	どなたでも	特定しない	特定しない	一部有料 (要相談)	福祉美容師	自宅で簡単にできるシャンプーの講座を主催 介護のための準備講座を主催	突然やってくる介護に備えて少しでも介護の知識を知る事で、まずどうすればいいのかわかってきます。ご自身が自宅でできる事もたくさんあります。楽しく介護ができるよう、お手伝いさせてください。
その他		昭和44年								
やがわ のりこ 矢川 範子										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
6-11-5		男性	アラフォー世代の応援を致します。特にお金やIT（パソコン、スマホ、SNS等々）の不安をスッキリ解消し、あなたの笑顔・元気・パワーを引き出します。	30代～40代	特定しない	金曜日、土曜日、日曜日、月曜日	有料 半日程度の場合、完全満足報酬としています。最低100円	FP技能士2級、基本情報技術者、品質管理検定1級、証券外務員1種	令和6年6月まで市内企業に勤務、7月からアラフォーを応援する活動を開始致しました。現在、週3日長岡市内で人材サービス業の講師をしています。活動紹介ブログ https://www.ameba.jp/profile/general/nwakazo/	大学卒業後に、NECグループ企業を経て転職。残りの人生、直接人のお役に立つのが目標です。お金のこと、パソコンのこと、自分の得意・好きなことで、アラフォーの方々を全力で応援します。
その他		昭和39年								
わかばやし なおゆき 若林 尚之										
6-11-6		男性	・認知行動科学に基づいたメンタルセミナー ・自分史作成ワークショップ	どなたでも	特定しない	特定しない	講師謝礼	F式認知行動メンタルトレーナー	トレーナー歴23年。運動指導と共に、認知行動科学を用いたメンタルトレーナーとしても活動し、摂食障害やネガティブ思考者を指導してきました。また、社会人としてのリスクマネジメント・生涯健康づくりとしてのメンタルトレーニングの実績も多数。	メンタルトレーナーとして、多くの方々の指導をしてきました。認知行動科学に基づいたメンタルトレーニングは、自分と向き合う手段としてオススメです。自分と向き合うお手伝いをさせて頂きます。
その他		昭和58年								
いがらし けんた 五十嵐 健太										

No.		性別	指導活動内容	対象	活動条件		費用	資格	活動経歴	自己PR
活動分野		生まれ年			時間帯	曜日				
氏名/団体名		写真(希望者のみ)								
7-1-1		男性	・空き家管理セミナー ・個別空き家相談 ・空き家・空き地の利活用ワークショップ	どなたでも	特定しない	特定しない	無料 セミナー・ワークショップは要 講師謝礼	空家マネジメント指導士	空き家、空き地の管理会社のオーナーとして、柏崎市近郊の家屋、土地を管理し、利活用を目的としたコンサルタントと家屋の価値向上のサポートをしてきました。また、高齢者のみの家屋や一時的な家屋の管理も行っています。	柏崎市近郊で空き家を管理している会社のオーナーです。家屋の利活用・価値向上のお手伝いをさせていただきます。空き家に光を当てて、地域の皆様と共に地域を元気にしていきます。
その他		昭和58年								
いがらし けんた 五十嵐 健太										

柏崎市 生涯学習 地域人材バンク

令和7(2025)年6月

- 発 行 柏崎市教育委員会文化・生涯学習課企画管理係
- 住 所 〒945-0051 柏崎市東本町一丁目3-24 (市民プラザ2階)
- 電 話 0257-20-7500(直通)
- F A X 0257-22-2637