湖南市生涯学習人財バンク制度







令和８年度

# こなんTeachers（ティーチャーズ）





湖南市ホームページ
QRコード

湖南市　教育委員会事務局
生涯学習課　社会教育係
TEL　0748-77-6250
syougaku@city.shiga-konan.lg.jp

目次　講師名簿一覧（五十音順）

| 番号 | 講師名（個人・団体） | 指導分類 | 指導分野 |
|---|---|---|---|
| 1 | 赤松　真美 | 4．健康・生活<br>8．スポーツ・レクリエーション | エアロビクス、ストレッチ、リズム体操、ヨガ、ラテンダンス、健康指導(講義) |
| 2 | カリンバ教室 | 3．音楽 | 音楽「カリンバ」 |
| 3 | 木村　榮子 | 4．健康・生活<br>5．子育て・福祉・介護 | 健康バンド体操<br>陶芸（親子陶芸、初心者向け陶芸） |
| 4 | 坂本　研二 | 5.子育て・福祉・介護<br>10.教養・一般<br>11.安全・安心（防災・防犯）<br>12.その他 | 動物福祉・動物愛護・保護猫活動<br>・命の大切さ・人と動物の共生<br>・地域ボランティア |
| 5 | 澤　真起 | 3．音楽 | ・カリンバ<br>・鍵盤ハーモニカ<br>・歌(子供～ご年配の歌やコーラスも可)<br>・ピアノ |
| 6 | 島田　正子 | 1．文化・芸術・歴史 | 書道、賞状書士 |
| 7 | 社納　博幸 | 11.　安全・安心（防災・防犯） | 家庭防災、地域防災、企業防災、BCP |
| 8 | 瀬戸　智美 | 1．文化・芸術・歴史 | 対話型鑑賞(VTS) |
| 9 | 高井　義三 | 10.　教養・一般 | 筆ペン速習講座 |
| 10 | 高岡　崚 | 4．健康・生活<br>5．子育て・福祉・介護 | 医療分野、健康、スポーツ |
| 11 | 田中　久美子 | 10.　教養・一般<br>12.　その他 | 書道 |
| 12 | 時枝　守 | 1．文化・芸術・歴史<br>10.　教養・一般 | 立命館大学白川静記念東洋文化<br>研究所の漢字教育士としての<br>漢字のルーツ学習 |
| 13 | 中溝　喜慶 | 9．情報・ICT<br>10.　教養・一般 | パソコン初級・中級程度<br>（ワード・エクセル・パワーポイント等） |
| 14 | 中村　勝美 | 9．情報・ICT<br>10.　教養・一般 | パソコン、スマホの指導 |
| 15 | フォークダンスサークル<br>タンバリン | 2．演劇・芸能・舞踊 | フォークダンス<br>レクレーションダンス<br>ラウンドダンス |
| 16 | 守岡　愛佳 | 1．文化・芸術・歴史 | ディンプルアート |
| 17 | YUKIyoga | 4.健康・生活 | リラクゼーションヨガ　or<br>フレイル予防のヨガ |
| 18 | 横井　理砂 | 3.音楽<br>4.健康・生活<br>8.スポーツ・レクリエーション<br>5.子育て・福祉・介護 | 音楽レクリエーション |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 4．健康・生活<br>8．スポーツ・レクリエーション | アカマツ　マミ<br>**赤松　真美** | エアロビクス、ストレッチ、リズム体操、ヨガ、ラテンダンス、健康指導(講義) |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 初心者の方から経験者、年齢は大人を中心に健康と運動指導をおこなっています。<br>「どんな講座をしてほしい」「こんな内容で何分くらいできないか？」など事前打ち合わせと、当日の参加者のニーズや雰囲気に合わせて柔軟に対応しながらすすめています。<br>ただ運動をするだけではなく、皆で笑いあいながらアットホームを心がけています。 |
| 活動実績 | 2008年1月～スポーツクラブのインストラクターとして活動開始。<br>草津市や湖南市、甲賀市などでサークル活動や委託業務として運動指導。<br>市からの委託で子供への指導や、他の市では自治会の健康指導講座、健康推進員さんへの運動指導講座なども実施。<br>十二坊トレイルランでのウォーミングアップ担当や、スポーツフェスティバルでもリズム体操、ヨガを担当し幅広く活動中。 |
| 資格表彰歴など | 健康運動実践指導者<br>RYT500(ヨガアライアンス)<br>貯筋運動指導者 |
| ひとこと PR | 楽しく、安全で、効果的！をモットーに日々運動指導しています。<br>時間は有限だからこそ健康に向き合いたい方、一緒に笑顔の時間増やしませんか？？ |





| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | Instagram<br>gacchaaaaan15 | | | | HP | https://gacchaaaaandayo.my.canva.site/ | |
| 謝礼 | 3200円/時間 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | ～100人(広い場所での運動の場合) |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | 中学生、高校生、高齢者、一般 | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| 個人 | 3． 音楽 | かりんばきょうしつ<br>カリンバ教室 | 音楽「カリンバ」 |
|---|---|---|---|

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 「カリンバ」箱に並んだ細い金属棒を弾いて演奏するアフリカの民族楽器です。<br>音色はオルゴールのように可愛い音なので夜でも弾ける、お弁当箱サイズなので何処にでも持っていける。そんな楽器です。<br>「楽譜が読めない」かたも「音楽初めて」のかたも、簡単に演奏できる教本を使用します。<br>親指で弾いて演奏するので頭と指先も使うので、脳トレにもなります。<br>レッスン形態は、湖南市サイドタウン内 カフェアイガテさんにて、お茶付きのグループレッスン。<br>もしくは、プチグループレッスン。キッズレッスン。<br>音楽のお仲間さんと素敵な時間を過ごしませんか？ |
| 活動実績 | 2022年より自宅にて個人レッスン、湖南市内 サイドタウンカフェアイガテさんのグループレッスン開講 |
| 資格表彰歴など | 2021年10月26日<br>おてがるカリンバ®協会　認定講師 取得 |
| ひとことPR | 初心者のかたでも楽しくご参加いただける丁寧な指導を心がけています。<br>弾いてみたい曲、チャレンジしてみませんか？ |




| SNS ID | | | | | HP | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Instagram | | | | | https://pnet.kawai.jp/576271/ |
| | Kalimba_hagi.aya | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 謝礼 | ◇カフェアイガテさんお茶付きレッスン 2200円／1時間<br>◇プチグループレッスン、キッズレッスン 1500円／30分 | 材料費 | 要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | ◇グループレッスン5人まで<br>◇プチグループ、キッズレッスン2人まで |
| 指導可能時間帯 | 応相談、AM | | | 指導可能曜日 | 火、応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | レッスンでは17キーカリンバ、おてがるカリンバ®教本を使用いたします。 | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 4．健康・生活<br>5．子育て・福祉・介護 | キムラ　エイコ<br>**木村　榮子** | **健康バンド体操**<br>**陶芸（親子陶芸、初心者向け陶芸）** |

| | |
|---|---|
| **指導内容** | ①バンド体操の活動内容<br>平成24年　立命館大学スポーツ健康科学部　教授　藤田　聡 教授指導のもと、高齢者 の健康維持にバンドを使った体操教室<br>健康バンドを使った高齢者向けの体操教室<br>高齢者の健康維持・体力づくりを目的に、セラバンド（ゴムバンド）を使った無理のない体操を行います。<br>椅子に座ってできる運動を中心に、筋力・柔軟性・バランス力の維持を目指し、参加者の体力に合わせて楽しく取り組みます。<br>②陶芸（親子陶芸・初心者向け陶芸）<br>土に触れる楽しさを大切にし、手びねりを中心とした陶芸を指導します。<br>粘土の成形から装飾、釉薬、焼成まで、作品が完成するまでの工程を分かりやすくお伝えします。<br>親子で楽しめる陶芸や、高齢者・初心者の方にも無理なくできる作品づくりを行います。 |
| **活動実績** | ＊　健康バンド体操教室<br>平成24年（2012年）から現在まで、湖南市ボランティアセンターで月2回第2、第４水曜日10時～11時で継続して活動しています。<br>＊　陶芸教室<br>要望があれば親子陶芸教室への協力・指導を継続。<br>就園前の2～3歳児と保護者を対象とした陶芸活動にも参加。<br>＊　出前陶芸教室<br>以前、介護施設で出前陶芸教室を実施。<br>手びねりによる作品づくりを中心に、土練り・成形・素焼き・釉薬・本焼きまで経験。 |
| **資格表彰歴など** | |
| **ひとこと PR** | 人と土の温もりを大切に、楽しく体を動かし、土に触れる時間を通して、皆さんに笑顔と元気を届けたいと思っています。自分にできることを生かし、地域の皆さんと楽しく交流していきたいです。 |



↑健康バンド体操教室



←↓陶芸教室



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SNS ID** | | | | | **HP** | | |
| **謝礼** | 不要 | **材料費** | 要 | **交通費** | 要（遠方のみ） | **対象人数** | 健康バンド（15名程度）<br>幼児親子陶芸（15名程度） |
| **指導可能時間帯** | AM | | | **指導可能曜日** | 応相談 | | |
| **指導対象** | 健康バンド（どなたでも）陶芸（親子・幼児） | | | | | | |
| **備考** | ・健康バンド（1,500円）の購入が必要になります。<br>・陶芸は材料費のみが必要になります。 | | | | | | |

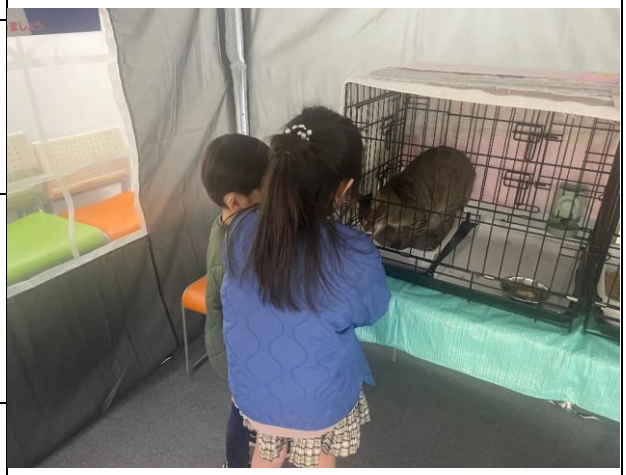
# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 5.子育て・福祉・介護<br>10.教養・一般<br>11.安全・安心<br>（防災・防犯）<br>12.その他 | サカモト　ケンジ<br>**坂本　研二** | 動物福祉・動物愛護・保護猫活動<br>・命の大切さ・人と動物の共生<br>・地域ボランティア |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ★講座名　人と動物が幸せに暮らすために　～保護猫から学ぶ命の授業～<br>１．動物福祉・いのちの大切さ(親子で学ぶ動物福祉と命の大切さ)<br>２、ボランティア・地域福祉(人と動物や地域共生)<br>３，子育て、教育(動物愛護や遊びながら育む子供の個性とコミュニケーション)<br>４、ペット防災(災害時のペットの同行避難、同伴避難、災害時の事前の準備物等)<br><br>動物福祉や保護猫活動、ペット防災を通じて、命の大切さと人と動物が共に安心して暮らせる地域づくりについて学ぶ講座です。<br>犬や猫などの身近な動物を題材に、動物愛護、適正飼養、保護猫活動の現状、飼い主の責任について分かりやすくお伝えします。<br>また、災害時に人とペットの命を守るための備えとして、日頃からの防災対策、ペット用備蓄品、避難方法、避難所での生活に向けた準備など、ペット防災の基本についても学びます。<br>子どもから大人まで幅広い世代を対象に、命を尊重する心を育み、一人ひとりができる行動や地域での助け合いについて考える機会を提供します。<br>人と動物の福祉を大切にし、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながる学びを目指します。 |
| 活動実績 | 毎月第１日曜日にてイオンタウンこなんにて<br>【こなんアニマルマルシェ】を実施。<br>湖南市各地にて保護猫譲渡会を実施<br>野洲市【びわ湖わんにゃんマルシェ】に参加<br>守山繋ぐねこマルシェに参加 |
| 資格表彰歴など | 1,ペットセーバー<br>ペット（犬や猫など）に事故や災害などの緊急事態が起きた際、動物病院へ連れて行くまでに必要な救命救急法や災害時の対応知識・スキルを学ぶための国際認定の民間資格です。<br>2.剣道初段<br>3.空手初段<br>4.ビジネス検定３級 |
| ひとことPR | 動物福祉や保護猫活動、ペット防災を通じて、命の大切さや<br>災害への備えを分かりやすくお伝えします。<br>人も動物も安心して暮らせる、思いやりあふれる地域づくりを<br>一緒に考えてみませんか？<br>子どもから大人まで、楽しく学べる講座を目指します。 |





| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | Instagram | | | | HP | 準備中 | |
| ID | shiga.ouwakai.nekobu | | | | | | |
| 謝礼 | 謝礼については要相談にて可能です。 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | 無制限 |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 3．音楽 | サワ　マキ<br>**澤　真起** | ・カリンバ<br>・鍵盤ハーモニカ<br>・歌(子供～ご年配の歌やコーラスも可)<br>・ピアノ |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ピアノ講師をしておりますが、<br>《カリンバ》《鍵盤ハーモニカ》《コーラス》の指導もしています。<br><br>《カリンバ》は、・手のひらサイズ・オルゴールのような優しい癒しの音色で邪魔にならない・親指だけで弾ける・値段も手ごろ(5,000円以内)・一人でも複数人でも、優しいレベルの方から複雑なことをしたい方までが一緒に演奏出来る・ドレミファソラシドのシールを貼って練習出来る・これから音楽を始めたいというご年配の方までが楽しめるという、大変お手軽な楽器です。<br><br>《鍵盤ハーモニカ》は、小学校などで必須の 大変馴染みのある楽器です。こちらも 初心者の方から大変お手軽に音楽を楽しんでいただけます。呼吸を使うことで健康維持に繋がると検証されています。簡単に音が出せますが、息で強弱をつけたりリズムやタンギング・呼吸のタイミングなどを合わせたり、学ぶことも沢山あります。<br>複数人で、手軽に合奏が楽しめます。<br><br>《歌(コーラス)》子供向け～ご年配の方まで、年齢層に合わせて 童謡・唱歌・季節の歌・懐かしの歌・など幅広く選曲し、発声から合唱まで楽しんでいただけます。 |
| 活動実績 | 愛知高等学校音楽コース非常勤講師20年目。<br>石部コーラスグループ 伴奏ピアニストとして28年・現在指導者として 5年目。<br>5年前からカリンバ・鍵盤ハーモニカの指導と演奏に力を入れており、自身のピアノに合わせてのソロライブ活動中。 |
| 資格表彰歴など | 中学校 高等学校 音楽 一種 教員免許 |
| ひとことPR | あなたの毎日に音楽を♪をモットーに、どなたにも楽しんでいただける指導を心がけています。<br>笑顔溢れる交流の場にも♡ |







| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | Instagram<br>sawa38music | facebook<br>Maki Sawa | | | HP | なし | |
| 謝礼 | 3,200円 | 材料費 | 要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | 何人でも大丈夫ですが、応相談にてお願い致します |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

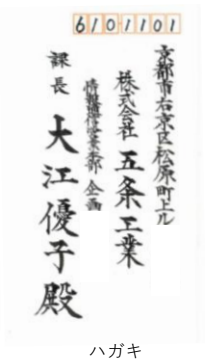
湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 1．文化・芸術・歴史 | シマダ　マサコ<br>**島田　正子** | 書道、賞状書士 |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 実用書道（冠婚葬祭の表書き、芳名録、はがき、封筒等）<br>楷書、行書、文字の形、賞状等の書き方 |
| 活動実績 | ・公民館講座、勤労青少年ホーム講座　講師<br>・菩提寺小学校習字指導<br>・現在は自宅で指導 |
| 資格表彰歴など | 滋賀県書道協会（毛筆、硬筆　師範）<br>日本賞状書士（准師範）<br>毎日展（秀作、佳作）<br>滋賀県展、大津市展、滋賀県書展（特選） |
| ひとことPR | 美しさをそこなわず、自分らしい文字、文書を書く為の練習を重ねます。 |



祝儀袋



ハガキ



封筒



賞状

※画像の氏名、企業名等は架空の名称です。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | | | | | HP | | |
| 謝礼 | 2,500円/時間 | 材料費 | 要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 5人まで |
| 指導可能時間帯 | PM | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 11. 安全・安心（防災・防犯） | シャノウ　ヒロユキ<br>**社納　博幸** | 家庭防災、地域防災、企業防災、BCP |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 「避難場所を確認する」「避難経路を確認する」「水や食料を備蓄する」などの一般的な災害の備えだけでなく、災害発生時・災害発生直後・災害発生から７２時間と時間経過に沿って予想される課題を明示し、どのように備えを行っていけばよいかを分かりやすく解説しています。 |
| 活動実績 | 2022年～中部国際空港や東京港港湾運送事業共同組合などで講演。<br>また、地域の防災訓練の指導を行っています。 |
| 資格表彰歴など | 防災士 |
| ひとこと PR | 令和の時代に合わせた災害の備え方にアップデートしませんか？ |




| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | | | | HP | https:// www.bousaicompany .com | | |
| 謝礼 | 3000円/時間 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | 制限なし |
| 指導可能曜日 | 応相談 | | | 指導可能時間帯 | 応相談 | | |
| 指導対象 | 一般;高校生;中学生;高齢者 | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 1．文化・芸術・歴史 | セト　トモミ<br>**瀬戸　智美** | **対話型鑑賞(VTS)** |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | VTSとはニューヨーク近代美術館（MoMA）で開発された「Visual Thinking Strategies（ビジュアル・シンキング・ストラテジー）」の略で、美術の知識がなくてもアートを楽しめる対話型の鑑賞法です。<br>世界中の教育現場で採用されています。<br>対話鑑賞を継続して行うことで、「自分の考えを持つ力」「相手の考えを受けとめる力」といった、学びの土台となる“基礎的な思考力”を育てます。<br>現代社会において背景や意見の異なる他者同士の協働が、これまで以上に必要とされています。<br>中でも、先入観にとらわれず人の意見を「聴く力」はビジネスをはじめ、あらゆる状況において重要だと認識されています。また、アートという答えのない問いをテーマに思考することで、クリエイティブに発想する力や、自分なりの意見をもちながら簡単に答えを出さずに考え続ける力も養われます。<br>時代や国を越えて残る名画には、心を動かす発見がいっぱい！さまざまな文化や表現に触れ、対話を重ねながら「自分はどう感じる？」と考え、自分の言葉で表現する力を育みましょう。 |
| 活動実績 | 2022年NPO法人ARDA(芸術資源開発機構)対話鑑賞ファシリテーター受講<br>2024年滋賀県立美術館 対話鑑賞ボランティアスタッフ登録、研修受講<br>2025年４月～月1程度館内展示作品をつかって対話鑑賞を実施 |
| 資格表彰歴など | |
| ひとことPR | アートが好きな方も、楽しみ方がわからないという方も、こどもから大人までアートに触れるひとつの方法としてオススメです！ |





| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | Instagram<br>joruno_atelier | | | | HP | | |
| 謝礼 | | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 10人まで |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 土、日、応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

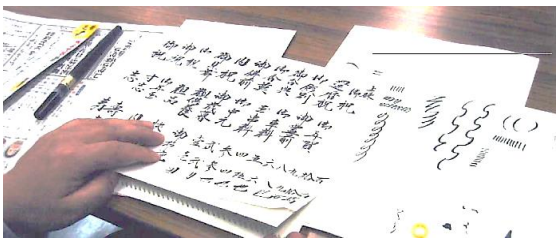
| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 10.　教養・一般 | タカイ　ヨシゾウ<br>高井　義三 | 筆ペン速習講座 |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 日頃、身近にある筆ペンで年賀状の宛名を書いたり、ご祝儀袋や香典袋の名前を書く時に使う筆ペンを気軽に扱うことが出来たらいいと思われる方に、速習で上手になる方法を教えます。また、一般教養も豊かになり、物の見方も深まります。 |
| 活動実績 | 今から８～９年位以前より、石部松籟会館（いしべ交流センター）、柑子袋まちづくりセンター、岩根まちづくりセンター、サンライフ甲西、夏見会館等で講座を開いていて、現在も行っています。 |
| 資格表彰歴など | |
| ひとこと PR | 書道習字の先生方は各地域に多く居られますが、筆ペンを気軽に教える人はほとんどありません。しかし、本当に身近に必要な事、一番身に付けたい事は、上手に文字を書きたい事ですね。 |









| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | | | | | HP | | |
| 謝礼 | | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 20名くらい |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 4．健康・生活<br>5．子育て・福祉・介護 | タカオカ　リョウ<br>**高岡　崚** | 医療分野、健康、スポーツ |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 子どものケガ予防や捻挫・骨折肉離れなどの正しい知識、スポーツ障害、ストレッチ、姿勢や身体の使い方 スポーツと身体づくり 、 保護者・指導者向け講座を行っております。ご高齢の方へのロコモ予防・転倒予防講座などの講座も行っております。<br>座学や、ストレッチやトレーニング指導も併せて行わせていただいております。 |
| 活動実績 | ５年間三重県にて接骨院で勤務をしながら１０チーム以上を担当。<br>令和７年５月、湖南市菩提寺に開業後は、以下の活動に取り組んでいます。<br>【講演活動】<br>・湖南菩提寺スポーツ少年団様、・湖南市菩提寺スポーツ少年団女子様、・菩提寺shooters様、菩提寺ブルドッグス様、<br>・Multa Konan Fc様、・RESTA FC様、・水口ミニバス男子様、水口ミニバス女子様、・水口高校陸上部様、<br>・三重県四日市農芸高校女子バレーボール部様、・三重県伊賀白鳳高校女子バレーボール部様、・野洲running club様、オールサウス石山sc、水口高校体育科様<br>【イベント】<br>・ギプス巻き体験会、・甲賀フィットネス様健康チェック、・商工会創業塾イベント講師<br>【トレーナー活動】<br>・甲賀流忍者SASUKE様、・ 守山侍2000様、・守山侍2000ESTILO様、・水口高校陸上部様、・水口高校ソフトボール様<br>・三重県四日市農芸高校女子バレーボール部様、伊賀白鳳高校女子バレーボール部様 |
| 資格表彰歴など | 柔道整復師<br>鍼灸師 |
| ひとことPR | 怪我の予防や処置、健康に関して世の中大量に情報が溢れる時代になりましたが、その中でも正しい知識を持つ方も少なく感じます。<br>出来るだけ分かりやすく、楽しくお話出来ればと思いますので、よろしくお願いいたします。 |






| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | Instagram | | | | HP | https://takaokasekkotsuin.hp.peraichi.com/?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=PAcGRvZgJleHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZA85MzY2MTk3NDMzOTI0NTkAAadRgpVm_IpqVnlaui5bs9RuEJIchYb6evWszuo8wqNd45rfMVq9Xj2VRoKMRg_aem_Gz2B3SVUhu0GR-He0MrHyA&utm_id=97760_v0_s00_e0_tv3 |
| ID | takaokaryo | | | | | | |

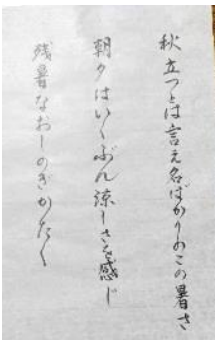
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 謝礼 | | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 無制限 |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

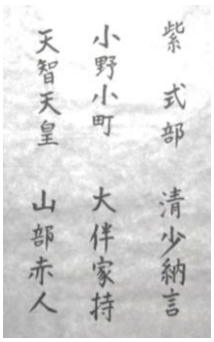
# 講師

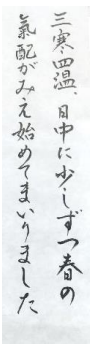
湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 10.　教養・一般<br>12.　その他 | タナカ　クミコ<br>**田中　久美子** | **書道** |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 初心者から経験者まで楽しく書道を学んで行きましょう！<br>作品づくりも挑戦、子供から大人迄誰でも美しい字が書けたら嬉しいです(^^) |
| 活動実績 | 瀬田東支所で子供から大人まで書道を教えてます、参加者15人で級や段を取って頑張って書いてくれてます。 |
| 資格表彰歴など | 書道師範、読売書法展入選、読売競書大会入選、湖南市議会議長賞、湖南市教育長賞、読売新聞社賞、朝日新聞社賞、草津美術展入賞、産経新聞社賞、京都新聞社賞、高島市長賞 |
| ひとこと PR | 初心者の方でも楽しく学べるよう、丁寧に指導していきます！一緒に美しい字が書ける様に楽しみましょう！<br>みくもコミュニティセンターで一緒に書道を楽しむ仲間を募集しています！「始めてみたい、学びたい」と考えている方はご連絡お待ちしています。 |








| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | | | | | HP | | |
| 謝礼 | 2500円時間 | 材料費 | 要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 10人まで |
| 指導可能時間帯 | AM、PM、夜間、応相談 | | | 指導可能曜日 | 水、木、土、応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | 硬筆、ボールペン、筆ペン、小筆、太筆　好きなもので指導をします | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 1．文化・芸術・歴史<br>10．教養・一般 | トキエダ　マモル<br>**時枝　守** | 立命館大学白川静記念東洋文化研究所の漢字教育士としての漢字のルーツ学習 |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | 漢字教育は、暗記中心の学習となっていると思います。3500年前の古代中国(殷)で生まれた漢字は、今も表意漢字（形・音・意味）として使用されています。敢えて生まれたての漢字に戻り、漢字の「成り立ち」を探求して学べば、漢字のルーツが見えてきます。そのルールを知れば、漢字は忘れにくくなるはずです。漢字はバラバラにできたわけではなく、基本となる漢字から共通の発想を持つ新たな漢字が生み出され、その漢字を家族としてまとめて覚えると覚えやすくなることを知って頂きます。漢字を書いて暗記することも大切ですが、それと併せて「成り立ちとつながり」で覚えると漢字の世界は間違いなく広がって参ります。また、漢字の魅力を知るため、交流の時間を重ね、創作漢字にも挑戦できる理解力までできればと思っています。 |
| 活動実績 | 学習状況内容について、立命館大学白川静記念東洋文字文化研究所が漢字教育士通信書に掲載のため、写真撮影をする場合もあるかもしれません。ご理解を賜りたいと思います。 |
| 資格表彰歴 | 漢字教育士（白川静記念東洋文字文化研究所認定） |
| ひとことPR | ・学習場所については、各まちづくりセンター等での座学を考えています。<br>・初めての講習となりますので、少人数で、立命館大学白川静記念東洋文字文化研究所監修の漢字ノート等を参考利用とし、交流を重なれば、漢字の成り立ちの歴史文化（甲骨文字の解読）まで進めたいと思います。<br>学習資料は、著作権があるものも含みますので、資料の提供はできない場合があります。 |




| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | | | | | HP | | |
| 謝礼 | 2,000円/時間 | 材料費 | 要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | 10名程度 |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | ・年齢、障がい者、外国人によって漢字の成り立ちの指導説明が少し変わります。<br>・あくまでも漢字に興味がある方で、漢字を探求したい方をお待ちします。 | | | | | | |

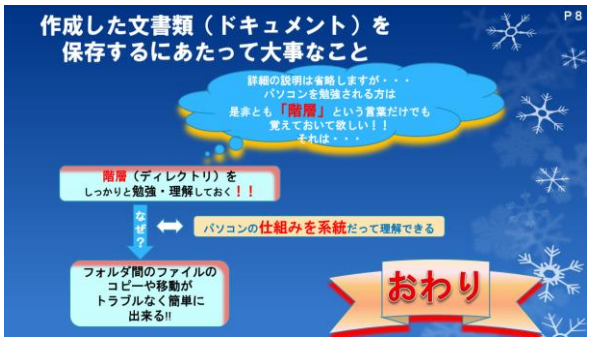
講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 9．情報・ICT<br>10．教養・一般 | ナカミゾ　ノブヨシ<br>**中溝　喜慶** | パソコン初級・中級程度<br>（ワード・エクセル・パワーポイント等） |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | パソコンに親しみをもって勉強したい初心者・中級者を対象に講義したいと思います。<br>ワード・エクセル・パワーポイント等の使い方や写真や図形の取り込みなど受講者の要望に応えていきたいと思っています。 |
| 活動実績 | ２０１２年５月から石部みなみまちづくりセンターにて「気軽にパソコン」講座を開講し、翌年４月より自由参加形式に移行して現在に至っています。ワード・エクセル・パワーポイントを中心に受講生の要望に沿ってパソコンを教えています。 |
| 資格表彰歴など | |
| ひとこと PR | パソコンに親しんで頭の体操を楽しみましょう！！ |




| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | | | | | HP | | |
| ID | | | | | | | |
| 謝礼 | | 材料費 | 要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | １０人程度まで |
| 指導可能時間帯 | AM | | | 指導可能曜日 | 火、応相談 | | |
| 指導対象 | 高齢者、一般 | | | | | | |
| 備考 | パソコン持参して下さい | | | | | | |

講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 9．情報・ICT<br>10．教養・一般 | ナカムラ　カツミ<br>**中村　勝美** | **パソコン、スマホの指導** |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ・パソコン全般（基礎から応用）<br>・スマホ基礎操作（設定から活用術、アプリ紹介）<br>・インターネット安全教室、スマホ安全教室 |
| 活動実績 | 活動歴は26年。小学校パソコンクラブ、個人指導をしています。 |
| 資格表彰歴など | スマホ、タブレットアドバイザー、ICTインストラクター、シニア情報生活アドバイザー、デジタル推進委員、小学校のパソコンクラブを16年指導による感謝状 |
| ひとことPR | 情報機器（パソコン、スマホ）をゆっくり楽しく安全に学んでもらえるように教えます。個人レッスンもします。 |



スマホ操作指導



パソコン操作指導

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | | | | | HP | | |
| ID | | | | | | | |
| 謝礼 | 500円/時間 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 10人まで |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | 個人指導有 | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 団体 | 2．演劇・芸能・舞踊 | フォークダンスサークル タンバリン<br>**フォークダンスサークル タンバリン** | フォークダンス<br>レクレーションダンス<br>ラウンドダンス |

| | |
|---|---|
| 指導内容 | フォークダンス、ラウンドダンス、レクレーションダンスの練習や交流会の参加。<br>ラウンドダンスは社交ダンスの簡単な楽しい踊り、レクレーションダンスは流行歌に振り付けした踊りです。<br>スクエアダンスもやっています。 |
| 活動実績 | 毎週水曜PM１時～４時<br>石部コミュニティセンターにて活動しています |
| 資格表彰歴など | |
| ひとこと PR | 私たちはフォークダンスが大好きな仲間が集まっています。<br>ラウンドダンスを中心に毎回楽しく練習しています。体力を付けたら認知予防にもなっています！ |





| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS ID | | | | | HP | | |
| 謝礼 | 250円/回 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 制限なし |
| 指導可能時間帯 | PM | | | 指導可能曜日 | 水 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| 個人 | 1．文化・芸術・歴史 | モリオカ　アイカ<br>守岡　愛佳 | ディンプルアート |
|---|---|---|---|

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ディンプルアートに使う絵の具は、車のリサイクルの研究から生まれた新しいタイプの超透明絵の具です。乾くと自然にディンプル（さざ波）模様が現れ、どなたでも簡単にぬり絵感覚でステンドグラス調の作品づくりが楽しめるうえにSDGsに貢献できるアートとなっています。<br>ワークショップでは、初心者の方にも丁寧に分かりやすくお伝えすることを心がけています。制作中だけでなく、作品を乾かす時間も参加者同士で楽しくおしゃべりしながら、作品づくり仲間づくりができる場となっています。 |
| 活動実績 | 2024年6月～現在まで、湖南市だけでなく栗東市や守山市等のカフェにてワークショップを不定期開催。<br>2025年10月に菩提寺すくすく食堂にて菩提寺エリアの子ども達限定ワークショップを開催し（参加者38名）、子ども達の作品を菩提寺まちづくりフェスタで展示。<br>2025年12月に菩提寺まちづくりセンターのXmas展示会にて講師作品を展示。<br>2026年1～2月に菩提寺まちづくりセンターにてディンプルアート展示会を開催。<br>2026年2月に菩提寺北小学校にて保護者・小学校関係者対象の体験会開催。2026年3月に菩提寺まち協カフェにてワークショップ開催（参加者12名）。<br>2026年4月にみどりの村自治会館にてワークショップ開催（参加者6名）。 |
| 資格表彰歴など | ディンプルアート普及協会認定インストラクター<br>（当方、県内では2番目に取得。現在でも県内取得者は数名のみとのこと。） |
| ひとことPR | あまり耳慣れないディンプルアートという新しいアートを知っていただき、初めての方でも楽しく作品づくりができるよう丁寧な指導を心がけています。<br>ディンプルアートは塗り間違っても簡単に修正ができますので、お気軽にどうぞ(^^) |







| SNS ID | Instagram | LINE | | | HP | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | salon_cloud_nonbiri | https://lin.ee/ZtIMBOz | | | | |

| 謝礼 | 1,300円/時間 | 材料費 | 要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 1～10人程度まで<br>（10人以上は応相談） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | ディンプルアート・カラー（絵の具）には、アルコールが含まれています。<br>アルコールにアレルギーのある方はご遠慮頂けますよう、よろしくお願いいたします。 | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| 個人 | 4.健康・生活 | YUKIyoga<br>YUKIyoga | リラクゼーションヨガ　or<br>フレイル予防のヨガ |
|---|---|---|---|

| | |
|---|---|
| 指導内容 | ・初心者の方も無理なく出来るヨガです。<br>・心も身体もスッキリして頂けると思います。<br>・アロマの資格も取っており、レッスン中も使っています。<br>・丁寧な指導を心掛けています。<br><br>世界的に中心となっている全米アライアンス資格や、フレイルでは商標登録®もしています。<br>現在の生徒さんたちも20年以上続けて下さってる方が多いです。 |
| 活動実績 | ☆現在の指導教室<br>十二坊温泉ゆらら<br>竜王公民館<br>石部老人福祉センター<br>石部フレイル予防のヨガ<br>菩提寺まちづくりセンター<br>JA近江八幡東<br>西應寺<br>イワタニランド<br>ヨガ&ピラティス<br>近江八幡健康ふれあい公園asicsスポーツ<br>zoom　等 |
| 資格表彰歴など | ☆資格<br>全米アライアンスRYT200、新国際ヨガ協会、YMCシニアヨガ、ラフターヨガ（笑ヨガ）、YinYang（陰陽ヨガ）、カーメルフェイスヨガ、英国アーユルヴェーダ、リフレクソロジー、AEAJ日本アロマ環境協会1級、YUKI yogaフレイル、サルコペニア予防のヨガ® |
| ひとこと PR | 初めてでも 安心して参加出来るヨガ教室です。<br>深い呼吸で簡単なポーズをします。<br>一緒に心地よい時間を過ごしませんか。 |





| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | | | | | HP | | |
| ID | | | | | | | |
| 謝礼 | 3,000円／回　60分or90分 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 不要 | 対象人数 | 何名でも構いません。 |
| 指導可能時間帯 | PM | | | 指導可能曜日 | 月、水、応相談 | | |
| 指導対象 | 一般、高齢者 | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |

# 講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 個人 | 3.音楽<br>4.健康・生活<br>8.スポーツ・レクリエーション<br>5.子育て・福祉・介護 | ヨコイ　リサ<br>**横井　理砂** | **音楽レクリエーション** |

**指導内容**

【音楽レクリエーションってなに？】

音楽レクリエーションとは、音楽に合わせ歌う、身体を動かす（身体や口腔機能の維持向上）、脳トレ（頭を使う）、やコミュニケーションを育むなどの活動を楽しみながら行う機能訓練などのこと。

音楽と行う事により参加意欲をupさせ、楽しみながら身体機能の維持向上やひとつの音楽を共有し行うことによるコミュニケーションの活性化などの効果を目指せる事が魅力です。

※行事に向けて、または対象者の嗜好や特性により同じ楽曲ばかりに取り組む事もありますが、季節・行事、その日の雰囲気などに合わせた楽曲選びと様々な動作を覚えて行う事により、身体だけでなく脳やココロ、多方面に程よい刺激を与える事が出来ますので様々な楽曲を取り入れて行うことが大切だと考えます。

どの世代の方も、特に孤立しがちな方は会話の機会や行動・社会参加が減少し、ストレスを抱え込みがち。音楽に合わせて運動や、手指を使い合奏などを行う事は、身体や脳の活性化を促します。刺激が少ないと脳の機能が低下し様々な病気の進行の原因にもなりかねません。

【音楽レクリエーションには様々な効果が期待できる要素が沢山】

〇現代に求められる要素が沢山ある音楽レクリエーション。その理由は様々な団体やコミュニティ、民間資格や団体が多数生まれている事からもおわかりいただけると私は感じています。嬉しいばかりです。

「うたや音楽」 の様々な働きを活用し、ベテラン世代の皆さまへはココロとカラダのリフレッシュ。日常生活動作や脳機能の維持・向上などを目指す内容を提供

・「合奏体操」で元気ハツラツ　・「なつかしたいむ」　映像や手遊び・「コドモゴコロ」

子供時にかえり、童謡でうたと合奏あそび、季節のうたを題材にした真剣勝負のゲーム遊び　など

〇子どもさん方には楽しみながら協調性、主体性、自主性、コミュニケーション、社会性などを育むひとときを提供

・リーダーを決めて主体性を育みます・イベント気分で楽しくゲーム・運動がニガテなお友達も、すぐ出来るダンスでみんなと一緒

・楽器を鳴らしてみんなの応援力（気分は甲子園　など

〇ハンデをお持ちの方々には、時間を楽しく過ごせる場所、機能訓練にも繋がる内容などを提供

・流れているだけでもみんなが楽しめる楽曲を選曲します。・合奏遊びやゲームで遊びながら沢山身体をうごかそうなど

同じうたや音楽と行う活動内容でも、世代や対象によりねらいや目的を変えプラスになるひとときをお届けすることが出来る、そんな音楽のチカラを活かした音楽レクリエーションが当団体の考えるあり方です。＝イコール『みんなで楽しむ事が出来るのです♪』

レクリエーションという言葉には、「娯楽」や「余暇」といったイメージも強く、介護の現場でのレクリエーションもその様なイメージだけで捉えられることが多かったのですが、レクリエーションには「壊れたものがつく直される」、「疲労回復し元気を取り戻すこと」等の意味もあります。

レクリエーションの語源:　re-creation（リ・クリエーション）re ＝再び　＋　creation＝創造　を組み合わせた「再創造」のこと

参考資料　レクリエーション介護士テキスト　日本音楽協会テキスト　音楽療法関連各種テキスト

共に、気軽に心身共に楽しみながらココロとカラダが健康へ繋がる時間を作りませんか。





**活動実績**

2018年より　企業所属音楽レクリエーションセッションインストラクターとして主に介護施設などにて年間200セッションを実施
2018年より　個人でボランティア活動を開始
2020年より　茨城県水戸市障害者レクリエーション教室講師。イベントにダンス発表・ラジオ体操の実演
2023年より　湖南市ボランティア連絡協議会に登録、活動。高齢者集いの場・祭りイベント・敬老会・子供食堂・小学校・養護学校など
2025年　わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025　国スポ閉会式ウェルカムフェスタ出演
〇ほか登録
県内　【におねっと】、【滋賀県ボランティアネット】　依頼・依頼訪問実績
　　滋賀県老人会・県内高齢者施設など
県外　【茨城県の障害学習】　依頼・訪問実績
　　境町生涯学習課（2024年、2025年、2026年）

**資格表彰歴など**

2020音健アワード特別奨励賞
2022音健アワード入賞（全国10位内　表彰）

**ひとことPR**

様々な音楽と共に、ココロも身体もゲンキで楽しいひとときをお届けします。みなさまとお会い出来る日を楽しみにしています。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SNS | Instagram | facebook | | | HP | https://music-therapy-re-creation.jimdofree.com/ |
| ID | m.r.p.a.1234 | 音楽レクリエーション推進協会 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 謝礼 | 3,200円／時間 | 材料費 | 不要 | 交通費 | 要 | 対象人数 | 100名超まで可　要相談 |
| 指導可能時間帯 | 応相談 | | | 指導可能曜日 | 応相談 | | |
| 指導対象 | どなたでも | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | |