講師を呼んで　学ぼう・作ろう・遊ぼう！

＼津軽の講師をまとめた人材バンク／

津軽の名人・達人バンク
登録者名簿

津軽広域連合

目　次

津軽の名人･達人バンクについて･･･P1

登録者名簿の見方･････････････････P2

個人登録者一覧･････････････････P3～5

団体登録者一覧･････････････････P6

個人講師情報･････････････････････P7～28

団体講師情報･････････････････････P29～30

分類別一覧･････････････････････P31～33

津軽の名人・達人バンクとは

津軽地域の文化、芸術、スポーツ、レクリエーション活動などの生涯学習に関するさまざまな分野において一芸に秀でた人材を、「津軽の名人・達人」として登録し、学校・施設・団体・サークル等で、講師・指導者として利用してもらうものです。

「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」は、どなたでも自由にご利用できます。

希望や目的にあった講師を見つけたら、利用者から講師へ直接連絡を取り、協力を依頼してください。

指導・支援の詳細については、利用者と講師とで話し合いのうえ、決定してください。

※ただし、営利目的・政治目的・宗教目的などには利用できません。

申し込み方法

①「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」から依頼したい講師を選び、名簿に掲載されている連絡先へ日程や費用の確認をしてください。

②講師へ連絡した後、「利用申込書（様式第1号）」を講師あてに概ね実施15日前までに提出してください。**（講師が提出を希望する場合）**

※提出方法は、各講師別に掲載されている方法で提出してください。（郵送・メール・FAX）

※郵送で提出する場合、送付先住所は講師へ直接確認してください。

③教室等を実施後、「利用報告書（様式第2号）」を津軽広域連合へ提出してください。

※提出方法は、郵送・メール・FAX・持参のうちどれか1つを選択して提出してください。

【経費について】

教室等開催に係る経費（材料費・講師料・交通費など）は利用者側の負担になります。

「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」の各講師紹介ページに、必要経費を掲載していますのでご確認ください。支払方法などは、登録講師と直接確認をお願いします。

名人・達人バンクに登録したい方

事業の趣旨をご理解いただき、自分の知識や特技を役立てたいとお考えの方なら、誰でも名人・達人バンクに登録することができます。

【対象】 学習活動等を指導、支援することが可能な個人および団体

個人：圏域内に住所があり、年齢が20歳以上の方

団体：圏域内に活動拠点がある団体

圏域→弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村

登録を希望する方は、「登録申込書」に必要事項を記入して、郵送、メール、持参のいずれかの方法で津軽広域連合まで提出してください。

※名簿の発行以降に生じた登録内容の変更については、津軽広域連合ホームページでご案内しています。

※登録者名簿や各種書類は、津軽広域連合ホームページからダウンロードできます。

津軽広域連合
ホームページ
二次元コード

登録者名簿の見方

難易度の目安
★☆☆・・・かんたん（幼児、小学生レベル）
★★☆・・・ふつう（中高生、成人レベル）
★★★・・・むずかしい（経験者レベル）

個人講師
写真

タイトル
個人・団体名（ふりがな）　　市町村名

指導内容	難易度	時間	必要経費
○○○○○教室	★☆☆	60 分	材料費　1 人 500 円 講師料 5,000 円
○○○○○講座	★☆☆ ★★☆	90 分～120 分	材料費　1 人 1,000 円 講師料 利用者の条件により応相談
○○○○○教室（全○回）	★★★	1 回 60 分～90 分	材料費　1 回 1 人 1,500 円 講師料　全○回 1 人　10,000 円

【講師からのメッセージ】

【連絡先】 0172-31-1201
【申込書提出方法】 郵送、メール（rengou@tsugarukoiki.jp）、FAX（0172-33-2201）
【交通費】 要　　【その他経費】 資料印刷代 1 人○○円、見本作品代
【資格免許流派等】 ○○○○○資格、○○○○○アドバイザー、○○○○○認定講師

【申込書提出方法】は各講師によって違います。掲載されている方法で提出してください。
必要経費以外に、【交通費】、【その他経費】が必要な場合があります。

団体講師
写真

講師ごとに教室や講座等を実施するうえでの必要経費を、指導内容別に設定しています。
1人あたりの料金の場合は「1人」と記入しています。
（例）材料費　1人　　講師料
　　500円　　5，000円

材料費は1人500円、
講師料は1度の利用で5，000円

個人登録者一覧

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
atom	あとむ	コンサート、はんこ（てん刻）	②聴く・見る・歌う ④作る・描く	7
石村　みよし	いしむら　みよし	アメリカンフラワー	④作る・描く	7
板垣　光信	いたがき　みつのぶ	お口の健康	③健康 ⑤学ぶ	8
EDENZ GARDEN 須藤　美佳	えでんず　がーでん すとう　みか	ハーバリウム	④作る・描く	8
太田　コウ	おおた　こう	フラワーアレンジメント	④作る・描く	9
太田　しずか	おおた　しずか	パステルアート	④作る・描く ⑤学ぶ	9
太田　徳次	おおた　のりつぐ	ドローンプログラミング、からくりおもちゃ工作	④作る・描く ⑤学ぶ	10
おくで　博	おくで　ひろし	マジック、ペンシルバルーンほか	①動く・遊ぶ ④作る・描く	10
長内　うめ子	おさない　うめこ	こぎん刺し	④作る・描く	11
長内　幸子	おさない　さちこ	俳句	⑤学ぶ	11
小山内　忍	おさない　しのぶ	おもちゃの直し方、インターネットセキュリティ	⑤学ぶ	12
葛西　サツ	かさい　さつ	御仏膳	⑤学ぶ	12
葛西　伸昭	かさい　のぶあき	体操教室	①動く・遊ぶ ③健康	13
葛西　由紀子	かさい　ゆきこ	キルト	④作る・描く	13
樺澤　忠志	かばさわ　ただし	現代葬儀	⑤学ぶ	14
聴き処　まんどろ	ききどころ　まんどろ	傾聴ワーク	⑤学ぶ	14
木村　朗子	きむら　ときこ	ピアノ、エレクトーン、出張コンサート	②聴く・見る・歌う	15
工藤　幸子	くどう　さちこ	生活設計	⑤学ぶ	15
工房まるー	こうぼうまるいち	津軽塗	④作る・描く	16

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
齋藤　秀美	さいとう　ひでみ	ノルディックウォーキング	①動く・遊ぶ ③健康	16
笹木　啓子	ささき　けいこ	レザークラフト	④作る・描く	17
佐藤　光麿	さとう　みつまろ	柔道	①動く・遊ぶ ③健康	17
塩崎　雅子	しおざき　まさこ	リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	③健康 ⑤学ぶ	18
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	①動く・遊ぶ ③健康	18
白幡　美鈴	しらはた　みすず	健康づくり（エアロビックダンスほか）	①動く・遊ぶ ③健康	19
高田　敏幸	たかだ　としゆき	自然体験学習	①動く・遊ぶ ⑤学ぶ	19
田中　　満	たなか　みつる	園芸、トンボ（蜻蛉）	⑤学ぶ	20
田村　静香	たむら　しずか	色育、パステルアートほか	④作る・描く ⑤学ぶ	20
田村　美代子	たむら　みよこ	ガマの油売り口上	②聴く・見る・歌う	21
ちづい　いまこ	ちづい　いまこ	読み語り、朗読	②聴く・見る・歌う	21
対馬　てみ	つしま　てみ	昔語り	②聴く・見る・歌う	22
成田　幻節	なりた　げんせつ	金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧	④作る・描く	22
成田　淳一	なりた　じゅんいち	陶芸	④作る・描く	23
野呂　茂樹	のろ　しげき	科学工作	①動く・遊ぶ ⑤学ぶ	23
長谷川　等	はせがわ　ひとし	演劇	②聴く・見る・歌う ⑤学ぶ	24
日高　佳子	ひだか　よしこ	アロマテラピー、フットセラピー	③健康 ④作る・描く	24
楓景舎　葛西　毅	ふうけいしゃ かさい　たけし	苔玉制作	④作る・描く	25
福眞　睦城	ふくま　むつき	歴史	⑤学ぶ	25
藤田　久美子	ふじた　くみこ	固まるハーバリウム、七宝焼き、アルコールインクアート、手作り石鹸	④作る・描く	26

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
堀川　拓郎	ほりかわ　たくろう	レザークラフト	④作る・描く	26
八木　信子	やぎ　のぶこ	着物着付	⑤学ぶ	27
山内　平洲	やまうち　へいず	英語	⑤学ぶ	27
ゆうさん （菊池　悠久）	ゆうさん （きくち　ゆうきゅう）	紙芝居	②聴く・見る・歌う	28
渡部　智絵	わたなべ　ちえ	コーチング・コミュニケーション	⑤学ぶ	28

団体登録者一覧

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
NPO 法人弘前 J スポーツプロジェクト	NPO ほうじん ひろさき J すぽーつ ぷろじぇくと	身体を使った脳トレ体操、親子で身体遊び・走り方教室	①動く・遊ぶ ③健康	29
LOCO STUDIO	ロコ スタジオ	ダンス・トレーニング レッスン	①動く・遊ぶ ③健康	30

コンサート「懐かしいフォークソングをもう一度！」
atom（あとむ）

指導内容	難易度	時間	必要経費
アコースティックギターの伴奏で、懐かしいフォークソングを中心に出張でコンサートを行います。リクエストにもお答えして、会場の皆さんと一緒に歌います。	★☆☆	30 分～60 分	講師料 5,000 円～（応相談）
コンサートと一緒に、はんこ作り（てん刻）をします。気に入った歌詞やことばをミニ色紙に書き、最後に押す落款（らっかん）「朱のはんこ」を石材で作ります。色紙用スタンドを作りますので、机の上にちょっと飾るとかっこいいです！	★☆☆	60 分～120 分	材料費 1 人 500 円 講師料 5,000 円～（応相談）

【講師からのメッセージ】 弘前市内を中心に、サークルメンバーと共にコンサート活動をしています。70～80 年代のフォークやニューミュージックの曲を中心に懐かしい歌をアコースティックギターやキーボードの伴奏で歌います。歌詞カード等も準備しますので、皆さんご一緒に歌って楽しみましょう。5～10 名程度のパーティーなどにも呼んでいただければどこにでも出張します。ホームページは「遊暮人（ゆうぐれびと）」または「atom dream」で検索。YouTube は「1717atom1」でチャンネル検索。

【連絡先】 090-4880-0423

【申込書提出方法】 郵送、メール（harako_s@yahoo.co.jp）

【交通費】 不要　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 atom ｷﾞﾀｰｻｰｸﾙ代表、ｲﾄｰﾖｰｶﾄﾞｰｶﾙﾁｬｰｽｸｰﾙ講師、FM ｼﾞｬｲｺﾞｳｪｰﾌﾞ番組担当

アメリカンフラワー
石村　みよし（いしむら　みよし）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
クリスマスの花　ポインセチアほか（ほかの花とアレンジします）	★★☆	180分	1人2，500円
お正月の花　つばき、水引ほか（ほかの花とアレンジします）	★★☆	180分	1人2，800円
ハスの花	★★☆	120分	1人2，300円
てっせん（花）	★☆☆	60分	1人1，800円
どんぐり	★☆☆	30分	1人800円

【講師からのメッセージ】 アメリカンフラワーはワイヤーと合成樹脂を固めて半透明のお花などを作る造花です。自分だけの季節の花を作りお部屋を飾ってみませんか？親子での体験や子どもだけの体験も OK です。

【連絡先】 0172－34－0535、090－1492－1726

【申込書提出方法】 メール（ayuchan.oo3.@docomo.ne.jp）、FAX（0172－34－0535）

【交通費】 不要　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 アメリカンフラワー師範2級

お口の健康は元気の源「あなどるなかれ“歯周病”」

板垣　光信（いたがき　みつのぶ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
「歯周病」についての基本的なことを中心に、できるだけかみくだいて分かりやすくお話します。①原因②症状③診断④日常のセルフケア④治療法などについて	★★☆	30分～40分	講師料 5，000円 （講演１回につき）
実際の口内写真をお見せして、より具体的なことをお話します。	★★☆	20分～30分	
「歯周病」との関連性の強い全身性疾患について、その代表的なものをお話します。①糖尿病②動脈硬化③心臓病（狭心症・心筋梗塞・弁膜症）など	★★☆	20分～30分	
「お口の健康」をとりまく生活習慣と最近のトピックスについて	★★☆	時間があれば （応相談）	

【講師からのメッセージ】 歯周病について広く多くの方々に啓蒙したいと考えております。町内会・老人クラブ・婦人会などどんなグループでも構いません。私は現在開業医を辞めておりますので、あくまでも「歯周病」が身体の健康に及ぼす悪影響について知っていただくことと、「健康長寿」のためにも「お口の健康」がいかに大切かについて座学になりますがお話したいと思います。約1時間30分ほどの講演会形式で行います。方法は主催者側で（液晶）プロジェクターとスクリーンを用意していただければ、講師がパソコンを持参しますので、映像を使ってわかりやすくお話したいと思います。もし動画も可能であれば用いたいと思います。

【連絡先】 0172－33－1474

【申込書提出方法】 メール（jr7uez70@yahoo.co.jp）、FAX（0172－33－1474）

【交通費】 送迎又は交通費　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 歯科医師（元開業医）、口腔外科学・口腔病理学を専攻

ハーバリウム体験教室

EDENZ GARDEN（エデンズ ガーデン）　須藤　美佳（すとう　みか）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ハーバリウムはプリザーブドフラワーやドライフラワーなどの花を専用のオイルと一緒にボトルに詰め、みずみずしい状態のお花や植物を鑑賞できる今話題のインテリアアイテムです。自然な素材を使い、生花のようなお手入れは不要！！自分で好きなお花などを入れて、オリジナルなハーバリウムを作りましょう♪	★☆☆ ★★☆	90分～120分	1人　800円～ 2，000円 ボトルの種類により 値段が異なります

【講師からのメッセージ】 ハーバリウムは小さなお子様からお年寄りまで幅広く手軽に作れます。企業、学校、施設や老人ホームなどでもできます。イベント等開催する場合の参加者の費用なども相談にのりますので、お気軽にご連絡ください！！どこへでも出張いたします！！お手入れ不要で長く楽しめる今大人気で話題沸騰中のハーバリウム（植物標本）を自分の好きな色や花を使ってハンドメイドしましょう！！わからないことがあれば何でも聞いてくださいね！
「インスタグラム　edenz_garden.floworld」

【連絡先】 080－3192－0011

【申込書提出方法】 郵送、メール（edenzgarden.floworld@gmail.com）

【交通費】 応相談　【その他経費】 応相談

【資格免許流派等】 ハーバリウム・フローリッシュ認定講師

フラワーアレンジメント
太田　コウ（おおた　こう）　青森市

指導内容	難易度	時間	必要経費
フラワーアレンジメント教室（生花） フラワーアレンジメントの基本形や季節行事の花を楽しむ教室。出来上がり作品は器付きでそのままお持ち帰り可能です。	★☆☆	60分～120分	材料費　1人 2,000円~3,000円 講師料　1人 1,500円
プリザーブドフラワーアレンジ教室 プリザーブドフラワーでアレンジ作品を作ります。作品内容・デザインは応相談。材料費はデザインによって変わります。	★★☆	120分	材料費　1人 3,000円～ 講師料　1人 2,000円
アーティフィッシャルフラワーアレンジ教室 アーティフィッシャルフラワー（造花）でアレンジメント作品を作ります。作品内容・デザインは応相談。材料費はデザインによって変わります。	★★☆	120分	材料費　1人 3,000円～ 講師料　1人 2,000円
フラワーアレンジメント基本形5回コース（全5回） フラワーアレンジメントの基本形5パターンを学ぶコース。とりあえず基本だけを学びたい方におすすめです。	★★☆	120分（1回）	材料費　1人1回 2,500円 講師料　1人 10,000円（5回分）

【講師からのメッセージ】 フラワーアレンジメント教室の内容は、応相談で季節行事（母の日、ハロウィン、クリスマス、お正月）各デザイン可能です。作品は全てお持ち帰りできます。子どもから大人まで参加可能ですので気軽にご相談ください。「ホームページ　www.something blue.in　フラワーデザイン　サムシングブルー」

【連絡先】 メールで連絡してください。

【申込書提出方法】 メール（info@something blue.in）

【交通費】 要　　【その他経費】 見本作品代（プリザーブドフラワー、アーティフィッシャルフラワー希望時）

【資格免許流派等】 欧風花インスティテュート1級講師、ナチュラルカラーリスト

3色パステルアート
太田　しずか（おおた　しずか）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
3色パステルアートは絵画教室ではありません。赤・青・黄の3色のパステルを使って、初めてでも簡単に芸術性の高い作品を描くことができます。脳科学と心理学をベースに開発された独自の技法。日本で初めて本格的なアートセラピーを取り入れたパステルアートです。	★☆☆	90分～120分	材料費　1人 500円 講師料 3,000円～

【講師からのメッセージ】 3色パステルアートは、絵のレシピに従って色を塗っていくだけで、誰でも簡単に美しい絵を描くことができます。絵心が全くなくても大丈夫。右脳を使った独自の技法で、楽しみながら脳と心のストレスを軽くしてみませんか。

【連絡先】 080－3194－7986

【申込書提出方法】 メール（shizuka.pon.4649@gmail.com）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 一般社団法人日本心理療法協会　3色パステルアートインストラクター

ドローンプログラミング、からくりおもちゃ工作

太田　徳次（おおた　のりつぐ）　黒石市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ドローンを使った超初心者向けのプログラミング体験教室 プログラミングの概念を体験することからはじまり、飛行プログラムを作成し、シミュレーターで視覚的に確認します。ドローンの飛行ルートをプログラミングし、プログラムどおりに実際に飛行させます。	★☆☆	90 分	1 人 800 円
からくりおもちゃ工作体験教室 からくりおもちゃ工作をすることで、動きの面白さを探り、ものづくりを楽しみ、いろんな工具を使って作業します。	★☆☆ ★★☆	120分	1人 500円～1，000円

【講師からのメッセージ】 手を動かしてものをつくることに親しみましょう。（指導時間帯：木曜10時～17時）

【連絡先】 0172－78－5080

【申込書提出方法】 郵送、メール（cmo9614@nifty.com）、FAX（0172－53－2134）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

おくで博のマジック笑、ペンシルバルーン、缶バッチ

おくで　博（おくで　ひろし）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
マジック おしゃべりマジックが得意ですが、簡単なトランプマジックやロープマジック、誰にでも出来るマジックです。すぐその場で出来るようになります。	★☆☆	15分～90分	マジック指導の場合 材料費　1人 300円～500円
ペンシルバルーン ペンシルバルーンでいろいろな動物を作りませんか？興味のある方にわかりやすく基本を指導します。	★★☆	60分～	材料費　1人 バルーン代　100円
缶バッチの作成 オリジナル缶バッチを皆さんで作りませんか？写真やイラストがそのまま缶バッチになります。	★☆☆	30分～	材料費　1人 100円

【講師からのメッセージ】 プロの司会者として各地へ出かけていますが、“まじっく笑”もプロとしてお呼びがかかります。技術そのものは決してうまいとは言えませんが、楽しい時間を演出します。

【連絡先】 090－1939－5844

【申込書提出方法】 郵送、メール（okudekikaku@yahoo.co.jp）、FAX（0172－33－8908）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 応相談

【資格免許流派等】

こぎん刺し

長内　うめ子（おさない　うめこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
しっかり覚えたい方（対応可能人数5～8人） 1回目:基礎から説明、基礎刺し練習 2回目:作品作り	★★☆	1回120分	材料費　1人 500円 講師料 5，000円
製図を見ながら、こぎん刺し制作 （対応可能人数5～10人）	★★☆	120分	材料費　1人 500円 講師料 3，000円
製図を見ながら、こぎん刺し制作 and 歴史 20～30人（小学4年生～中学3年生）	★☆☆	120分～ 180分	材料費　1人 500円 講師料 7，500円 （助手2名付き）

【講師からのメッセージ】 こぎん刺しは最初の作業は大変ですが、2回目は最初の半分の時間で出来ます。3回目は三分の一の時間で出来ます。一度覚えたら一生忘れません。津軽に生まれたご先祖様があみだした花や蝶を刺してみませんか？

【連絡先】090-7933-3870、 0172－27－2672

【申込書提出方法】 メール（ume-ringo2747@beige.plala.or.jp）、FAX（0172－27－2672）

【交通費】 応相談　【その他経費】 見本品代（リクエストがあった場合）

【資格免許流派等】 茶道　表千家（唐物）、パソコン Excel3級、ホームヘルパー2級

楽しい俳句

長内　幸子（おさない　さちこ）　大鰐町

指導内容	難易度	時間	必要経費
俳句づくり 俳句の歴史、季節との関係（季語）、日本語の美しさ、身近なことに気づく句会の仕方を学びます。	★★☆	60分	不要
吟行会 俳句をつくるために外へ出て、美しい自然を見つけ、生命の大切さに気づき、やさしさを培います。	★★☆	60分	不要

【講師からのメッセージ】 楽しく俳句を作り、自然から多くのことを学びやさしさを培います。

【連絡先】 0172－48－3045、090－7072－0371

【申込書提出方法】 郵送、FAX（0172－48－3045）

【交通費】 要　【その他経費】 資料印刷代

【資格免許流派等】 教員免許、ホトトギス派（俳句）※俳句指導20年以上

おもちゃの直し方、インターネットセキュリティ啓発活動

小山内　忍（おさない　しのぶ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
おもちゃの直し方教室 基本的なおもちゃの修理方法、確認方法、道具の使い方（教室終了後、教材を持ち帰っていただきます。）	★★☆	90分	材料費　1人 1，000円
インターネットセキュリティ教室 資料を用いてウィルス対策、ネット詐欺対策、迷惑メール対策、IT弱者を作らないためのインターネット活用のお話（教室終了後、資料を持ち帰っていただきます。）	★☆☆	90分	資料代　1人 300円

【講師からのメッセージ】 どちらもボランティア活動として実施しています。おもちゃの修理はとても楽しく、子どもたちのためやりがいもあります。インターネットセキュリティは現代社会では避けて通れません。正しい知識で有意義に利用できれば便利なものです。お気軽にお問合せください。

【連絡先】 090－9745－6055

【申込書提出方法】 メール（toy-dr.osanai@nifty.com）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 日本おもちゃ病院協会認定講師、SPREAD 情報セキュリティサポーター

御仏膳

葛西　サツ（かさい　さつ）　板柳町

指導内容	難易度	時間	必要経費
御仏膳、法事など	★★☆	120分	1人 800円～1，000円 （応相談）

【講師からのメッセージ】 今の人は葬式でも肉・魚の入った物を使用しています。味付けは塩・砂糖・みりん・昆布・酢だけで良いのです。（法師様が来る時は、野菜・海草・果物を使用すること。）

【連絡先】 0172－75－3413

【申込書提出方法】 郵送

【交通費】 送迎又は交通費　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

体操教室

葛西　伸昭（かさい　のぶあき）　板柳町

指導内容	難易度	時間	必要経費
幼児・児童対象の体操教室 マット・跳び箱・鉄棒などの器械を使って、様々な基本運動を遊び感覚で行い、身体を動かすことの楽しさを伝えます。	★☆☆	45分～	10，000円～
親子体操教室（幼児親子向けや、親子レクなどの児童親子向け） 親子で一緒に身体を動かし、スキンシップ・リフレッシュを図りながら楽しく身体を動かします。	★☆☆	45分～	10，000円～

【講師からのメッセージ】 運動が得意、得意でない子も親子も、楽しく様々な運動にチャレンジします。マット・跳び箱・鉄棒などの器具を使って、身体を動かす基本的運動も行います。「運動することの楽しさ」、「できるよろこび」に繋げられるように「ほめる指導」を心がけています。

【連絡先】 090－7335－1898

【申込書提出方法】 メール（athletegym2009@yahoo.co.jp）、FAX（0172－72－1062）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 日本体操協会公認審判員

キルト作品

葛西　由紀子（かさい　ゆきこ）　平川市

指導内容	難易度	時間	必要経費
布のぬいぐるみ作り	★☆☆	120分	材料費　1人 600円＋税
ティーマット	★☆☆	120分	材料費　1人 1，000円＋税
花のバック（5～6回）	★★☆	120分（1回）	材料費　1人 3，600円＋税

【講師からのメッセージ】 初級者コース用は、バック・ポーチ・小物、いろいろたくさんありますので、希望するものをできるだけ作りたいと思います。物によって時間が違います。初心者でも楽しく作れます。自分の家に昔からある着物や布が、すてきな作品に生まれ変わります。キルトはとても楽しいです。

【連絡先】 0172－57－3820、090－3366－4162

【申込書提出方法】 FAX（0172－57－3820）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 公益財団法人日本手芸普及協会認定講師指導員

現代葬儀

樺澤　忠志（かばさわ　ただし）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
講話　現代葬儀(家族葬)と大切な人とのお別れ納棺セレモニー 葬儀の後･･･お墓がないけど遺骨をどうする？遺品整理をどうしよう？墓じまいしたいけどどうしたいいの？	★★☆	60分	講師料 6，000円
講話　世の中で一番大切な人とのお別れの納棺セレモニーと入棺体験 葬儀の後･･･お墓がないけど遺骨をどうする？遺品整理をどうしよう？墓じまいしたいけどどうしたいいの？	★★☆	60分	講師料 7，000円

【講師からのメッセージ】 映画おくりびとで登場した全国基準の復元納棺技術資格を青森県で初めて取得しました。現代の家族葬とご遺族の無理のない葬儀の出し方をご紹介します。お困り事などを一緒に解決しましょう。
詳細はホームページを参考に http://www.totalsupport0528.jp

【連絡先】 090－4037－8487

【申込書提出方法】 メール(kabasawa0528@gmail.com)

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 復元納棺師(協会認定)、遺品整理士(協会認定)、エンディングコーチ/看取り士(協会認定)

傾聴ワーク

聴き処　まんどろ（ききどころまんどろ）　黒石市

指導内容	難易度	時間	必要経費
相手の言葉を聴くということを一緒に体験していただき、自分のココロに、相手のココロに、どのような変化があるのか体験していただくワークです。	★★☆	50 分	1 人 500 円

【講師からのメッセージ】 楽しみながら体験していただき、参加者の皆さんと一緒に沢山の気付きを得ていきたいと思います。

【連絡先】 080-1805-0697

【申込書提出方法】 miiiii_0810@yahoo.co.jp

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 産業カウンセラー、キャリアコンサルタント

音楽鑑賞教室、親子リズム音遊び教室、ピアノ・エレクトーン・合唱指導

木村　朗子（きむら　ときこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
音楽鑑賞教室（出張コンサート） エレクトーンを持参しコンサートを行います。内容はクラシック・ジャズ・ポピュラーアニメ・ヒットソング等幅広い要望に合わせプログラミングいたします。（年齢により遊びも取り入れます。）リクエストにも対応いたします。	★☆☆	30分	5，000円
親子リズム音遊び教室（リトミック含む） 0歳～未就学児の音遊び・音楽鑑賞等取り入れ、楽しく行います。親子又は子どものみの参加でも OK です。	★☆☆	30分	5，000円
ピアノ・エレクトーン・合唱指導 年齢層・レベルに合わせプログラミングいたします。作・編曲もいたします。	★☆☆	30分	5，000円

【講師からのメッセージ】 皆さんの笑顔に出会うためエレクトーンを持参しどこへでもいきます！！弘前・津軽地区を中心に各種音楽教室・親子音遊びイベント・合唱指導・演奏指導・鑑賞教室・出張コンサート・子育て支援行事等で演奏活動中です。

【連絡先】 090－2796－6410

【申込書提出方法】 郵送、メール（tokiko7911yamaha1125@docomo.ne.jp）、FAX（0172－88－6870）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】
ヤマハ音楽グレート3級、リトミック講師、音楽療法講師、ヤマハ音楽教育システム講師、PTSA 指導者

生活設計と家計簿記帳（予算と実際）

工藤　幸子（くどう　さちこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
生活設計の樹立	★☆☆	30分	不要
家計簿の記帳	★★☆	30分	不要
予算と実際	★★★	30分	不要
夢を叶える暮らし（上記1～3の内容）	★★★	60分	不要

【講師からのメッセージ】 一度は記帳を試み、生活設計をたててみて欲しい主婦の皆様へ、1人ではできなくても、みんなで（グループ）挑戦！するとできることが多いです。

【連絡先】 0172－28－3358

【申込書提出方法】 郵送、メール（kudou.satiko@maroon.plala.or.jp）、FAX（0172－28－3358）

【交通費】 不要　　【その他経費】 資料代500円～1，000円

【資格免許流派等】 生活改良普及員

楽しく作る「津軽塗」
工房まるー（こうぼうまるいち）　田舎館村

指導内容	難易度	時間	必要経費
木製の「スプーン」（唐塗）を作る ①「スプーン」の色（黒・赤・青・緑）を選ぶ ②水で砥ぎだして模様を出す（持ち帰り）	★☆☆	30分	材料費 1人 700円～1，000円
「アクセサリー」（唐塗・ななこ塗）を作る ①「アクセサリー」の形（りんご・ハート・クローバー）を選ぶ ②水で砥ぎだして模様を出す ③ひもかクリップを付ける（持ち帰り）	★☆☆	30分	材料費 1人 800円～1，200円
「お盆」の掛け時計を作る（お盆は各自持参してください） ①「お盆」に穴を開けて、時計のキットを付ける ②数字（1から12）を貼る ③針と電池を取り付ける（持ち帰り）	★☆☆	60分	材料費 1人 2，000円
自分の「スマートホンのカバー」を作る（全4回） スマートホンのカバーは各自持参してください ①「カバー」の模様を選ぶ ②好きな色に塗る ③水で砥ぎだして模様を出す	★★☆	60分×4回	材料費 1人 6，000円
木製の「お椀」（唐塗）を作る（全6回） ①「お椀」の形を選ぶ ②好きな色に塗る ③水で砥ぎだして模様を出す	★★★	60分×6回	材料費 1人 6，000円～ 12，000円

【講師からのメッセージ】 小学生から元気なお年寄り、外国からの旅行者にも、自分の欲しい物を好きな色と模様で作るお手伝いをします。必要な道具・消耗品は用意しますので、準備するものはありません。

【連絡先】 050－3616－4929（13時～18時）

【申込書提出方法】 郵送、メール（maru1@try-japan.jp）、FAX（020－4668－7671）

【交通費】 不要　【その他経費】 技術指導料 10，000円

【資格免許流派等】「弘前★情熱塾」理事

ノルディックウォーキング
齋藤　秀美（さいとう　ひでみ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ノルディックウォーキング教室 基本的な動作と効果について説明と指導をします。	★★☆	90分	ポール代 1人 500円 講師料 3，500円
ルディックウォーキング体験会 野外にて実施し有酸素運動と個人にあった動きを体験してもらいます。	★★☆	120分	ポール代 1人 500円 講師料 4，000円
郊外ノルディックウォーキング 山・古道をトレッキングしながら郊外に出て、5kmくらい歩きます。有酸素運動とメタボリックシンドローム解消ができます。	★★★	180分	ポール代 1人 500円 講師料 5，000円

【講師からのメッセージ】 単一的な活動にならないように、定例会として一年通していくことで健康寿命が長くなりますので、だれでも楽しく参加できて無理のない活動を心がけてやっていきたいと思います。

【連絡先】 090－7333－5688

【申込書提出方法】 メール（joy-sports-xc@msd.biglobe.ne.jp）、FAX（0172－27－2763）

【交通費】 不要　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）ベーシックインストラクター

レザークラフト
笹木　啓子（ささき　けいこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
最初は簡単にできるキーホルダー等を作ります。 （作りたい物等は応相談）	★☆☆	120分	材料費　1人 1，000円 講師料 応相談

【講師からのメッセージ】 革のもつ自然でソフトな温かみ、独自技法で楽しく指導します。

【連絡先】 0172－28－2260

【申込書提出方法】 郵送

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】（財）日本手工芸指導協会師範

柔道の形
佐藤　光麿（さとう　みつまろ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
柔道の形教室 講道館には、柔道の形が七つあり、「投の形、柔の形、固の形、極の形、講道館護身術、五の形、古式の形」となっています。本教室では、形の解説のあと演武を実践してみます。	★★★	60分～120分	不要

【講師からのメッセージ】 柔道の形は、講道館の昇段において候補者が演武するもので、各段で形が決められています。昇段候補者は、お気軽にご相談ください。毎週火曜日と金曜日に県武道館で活動していますので、お待ちしております。

【連絡先】 0172－89－2125

【申込書提出方法】 メール（samaro@mti.biglobe.ne.jp）、FAX（0172－89－2125）

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 講道館柔道六段

リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ
塩崎　雅子（しおざき　まさこ）　青森市

指導内容	難易度	時間	必要経費
リンパストレッチ＆リンパマッサージ ツボ押し・ストレッチ・マッサージ・アロマの相乗効果で、全身のリンパの流れを整え血行を良くすることで若々しく健康を保つ習慣を紹介します。	★★☆	90分～120分	材料費　1人 500円 講師料 5，000円～
アロマのある暮らし アロマ効能・活用法を紹介しながら、生活に役立つ使い方を楽しく学びます。心身に癒しとなるアロマをもっと身近に感じましょう。	★★☆	90分～120分	材料費　1人 1，000円 講師料 5，000円～
紅茶教室 紅茶の基礎知識を楽しく学びながら色々な風味ある茶葉を味わってみましょう。簡単な軽食作りも紹介します。	★★☆	90分～120分	材料費　1人 800円 講師料 5，000円～
ハーブ教室（春～夏はフレッシュハーブ有り） ハーブの香りや効能・活用法を学びます。ハーブティーやハーブ料理も紹介します。	★★☆	90分～120分	材料費　1人 1，000円 講師料 5，000円～
小顔＆リフトアップケア お顔のリンパを流し、マッサージと表情筋をひきあげることで若々しくすてきな笑顔作りを目指しましょう。	★★☆	90分～120分	材料費　1人 500円 講師料 5，000円～

【講師からのメッセージ】 必要経費は応相談いたしますのでお気軽にお問合せください。（内容によって材料費も応じたいと思います。）

【連絡先】 080－1802－4257、0172－62－2238

【申込書提出方法】 メール（mitinoku-f@sea.plala.or.jp）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 日本リンパスリミング協会フット＆ハンドセラピスト公認講師、小顔ケアセラピスト、ほか

ヨーガ
下山　明子（しもやま　あきこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
やさしいヨーガ 対象者の年齢層・目的に合わせて（リフレッシュ・疲れ取り・体力強化・ダイエット・メタボ対策等）行います。	★☆☆ ★★☆	60分～90分	5，000円
親子ヨーガ 親子でヨーガのポーズを楽しみながら実施し、ふれあいと体力強化を行います。	★☆☆	60分～90分	5，000円
シニアヨーガ 年齢・体力に合わせ、健康的な生活を行うために、日常生活で出来る運動を行います。	★☆☆	60分～90分	5，000円

【講師からのメッセージ】 対象者に合わせ、プログラム内容をいろいろ変化させ楽しい時間にしたいと思います。お気軽に実施してください。（スポーツジム・カルチャー・公民館・病院等で活動しています。）

【連絡先】 090－3363－0250、0172－87－7512

【申込書提出方法】 メール（akiko-125@docomo.ne.jp）、FAX（0172－87－7512）

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 ヨーガインストラクター（インド政府公認資格）、認定ヨーガ療法士（日本ヨーガ療法学会）

楽に動ける体づくり、エアロビックダンスほか

白幡　美鈴（しらはた　みすず）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
「健康と運動」についての講話及び運動の実践指導	★★☆	60分～90分	1時間5，000円 （人数・時間により応相談）
腰痛・膝痛・肩こりの緩和、改善のための運動	★★☆	60分～90分	1時間5，000円 （人数・時間により応相談）
高齢者の転倒予防運動。認知症予防のためのレクリエーション	★★☆	60分～90分	1時間5，000円 （人数・時間により応相談）
エアロビックダンス・ジャズダンス	★★☆	60分～90分	1時間5，000円 （人数・時間により応相談）
触覚ボールを利用した筋膜リリース	★★☆	60分～90分	1時間5，000円 （人数・時間により応相談）

【講師からのメッセージ】「楽しく、分かりやすく」を心がけて指導しています。

【連絡先】 0172－27－1051、0172－27－1475

【申込書提出方法】 郵送、FAX（0172－27－1475）

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 アメリカスポーツ医学会認定運動整理学者、健康運動指導士、介護予防運動指導者、ほか

自然体験学習

高田　敏幸（たかだ　としゆき）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
プレーパーク「自由の森」遊び　基本的には子どもたち自身が考え自由な発想のもと遊びを作る場です。（焚火や焼き芋、棒パン作りなど体験できます。春：山菜取り、夏：キャンプ、秋：きのこ採り、冬：雪遊びなど季節に応じた楽しみ方があります。）	★☆☆ ★★☆ ★★★	半日～1日	1団体 10，000円～ （応相談）
夏のキャンプ活動　こども会や町内会のキャンプ活動を計画段階からコーディネートいたします。（例）テント設営、焚火、食事作りの基本活動。森の体験、トレッキング、登山、川遊び、カヌー体験、海遊び、釣り、ナイトハイク、ホタル観察、星空観察。ネイチャークラフト、環境工房クラフト。	★☆☆ ★★☆ ★★★	日帰り 1泊2日 2泊3日	1人5，000円 1人12，000円 1人18，000円 いずれも応相談
水辺の安全教室　岩木川での水辺の安全教室です。子どもたちが安全に遊べるように、川や池、海等水辺で、安全で楽しく遊べるよう指導します。ライフジャケットの着用、ヘルメットの着用、靴の着用、川の危険を学び、溺れた人の救助・救急法等水辺での安全対策を楽しく学びます。	★☆☆ ★★☆ ★★★	半日 1日	1人3，000円～ 1人5，000円～ （応相談）
雪遊び「イグルーづくり」と「焚火で棒パンづくり」　雪の季節遊び体験として「イグルーづくり」をします。みんなで協力しながら作業を通しコミュニケーション、協調性、自然の厳しさ・大切さを学びます。（焚火や棒パンづくり、雪遊びもします。）	★☆☆ ★★☆	半日 1日	1人3，000円～ 1人5，000円～ （応相談）

【講師からのメッセージ】 各指導内容は参加者に合わせて、季節に応じた活動や体験、アクティビティができますので、ご相談ください。子どもから大人の方まで体験できます。キャンプ活動は、キャンプ道具を取り揃え、実施場所、計画、予算、活動、食事等全てコーディネート・プロデュースいたします。集合場所から現地まで、岩木山自然学校のマイクロバスで送迎可能です。

【連絡先】 0172－83－2670

【申込書提出方法】 メール（pwonder@infoaomori.ne.jp）、FAX（0172－83－2675）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

園芸、トンボ
田中　満（たなか　みつる）　藤崎町

指導内容	難易度	時間	必要経費
園芸　シクラメンを6～10年咲かせる「からぽねやみ栽培」の紹介	★★☆	30分	不要
トンボ　ここいらへんに住んでいるトンボたちのスライドショー	★★☆	30分	不要

【講師からのメッセージ】 見慣れた花や見過ごしている自然に目を向けてみるのもいいかも。

【連絡先】 090－4312－3165

【申込書提出方法】 メール(danburico1111@gmail.com)

【交通費】 要　　【その他経費】 1，000円(見本作品代＋消耗品代)

【資格免許流派等】 環境再生医

虹のひらめき講座、色育講座、色彩心理、色彩コミュニケーション
田村　静香（たむら　しずか）　田舎館村

指導内容	難易度	時間	必要経費
色を楽しみ色で遊ぶ 虹のひらめき講座(子ども向け・親子向け講座) 色を楽しむ子供・親子向けのワークショップです。【例】色のしくみレッスン(幼児～大人向け)、3 色水彩アート・パステルアート、 虹色の空ボトルづくり、など	★☆☆	30分～120分 目的により時間調整可能(応相談)	材料費　1人 200円～2，000円 講師料 5，000円～
色育(いろいく)講座(子育て中の方向け・大人の方向け) ・ 子育て中の方向け色育講座・・・親子で色育を取り入れ、あなたらしい子育てを楽しんでみませんか？ ・ 大人の方向け色育講座・・・色育講座で「自分の色(個性や才能)」を見つけてみませんか？	★★☆	30分～90 目的により時間調整可能(応相談)	材料費　1人 300円～2，000円 講師料 5，000円～
パステルアート講座(小さなお子様から大人の方まで) 絵心がなくても、楽しく簡単に描くことができます。パステルアートはパステル画材を粉状に削り、指で描いていきます。	★☆☆	児童向け 60分 大人向け 90分～120分	材料費　1人 200円～500円 講師料 5，000円～
色彩心理／色彩コミュニケーション(中学生以上向け) 色彩心理を用いた生活を楽しむためのお話や実践方法など。「色」をテーマにした講和やカラーワークです。【例】生活に活かす「色のチカラ」、 モチベーションアップのためのカラーセミナー、など	★★☆	60分～120分	材料費　1人 0円～2，000円 講師料 利用者の条件により応相談

【講師からのメッセージ】「色」で何を育てるの？と思われるかも知れません。色で育てるのは、自分を認め自分を信じる力(自己肯定力)。十人十色と言うように、皆さんひとり一人が持つカラー(個性や才能)は違います。人と比べるのではなくて、その違いが持つ「素晴らしさ」に気づいて欲しいと思っています。色のチカラは生きるチカラにもつながります。色彩心理を取り入れた生活のご提案やコミュニケーション力アップでの地域づくり、地域活性を目指しています。青森県を中心に、官公庁や様々な団体、サークル、コミュニティでの講和、セミナー、講座を開講させていただいています。主に、ゲートキーパー支援・就活・婚活・子育て・地域連携・公民館事業・親子レクなどで喜んでいただいています。「ホームページ http://www.shizu-ka.net “わーくすぺーししずか”と検索」

【連絡先】 080―6042―1138

【申込書提出方法】 郵送、メール(info@shizu-ka.net)、FAX(0172－58―2168)

【交通費】 不要　　【その他経費】 パステルアートは額付を希望する場合、1人300円～1，500円(額代別料金)

【資格免許流派等】 TC カラーセラピーマスタートレーナー、センセーションカラーティーチャー、RYB カラーインストラクター、ほか

大道芸・ガマの油売り口上

田村　美代子（たむら　みよこ）　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
「ガマの油売り口上」の歴史と実演	★★☆	30分	不要

【講師からのメッセージ】 この「ガマの油売り口上」は、約280年前からはじまり今日まで引き継がれてきた伝承文化です。今はほとんど見られなくなった大道芸を見ていただき楽しんでほしい。

【連絡先】 0172－27－0219、090－5846－0023

【申込書提出方法】 FAX(0172－27－0219)

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 筑波山ガマ口上保存会指定講習会修了証書

読み語り・朗読

ちづい　いまこ　　平川市

指導内容	難易度	時間	必要経費
読み語り・朗読 絵本や紙芝居、朗読などを語ります。参加型の気軽なおはなし会です。ご一緒におはなしの世界を楽しみましょう。	★☆☆ ★★☆	30分～ （応相談）	講師料　1人 500円～ （応相談）
読み聞かせ基礎講座 これから読み聞かせをはじめたい方、お孫さんに語ってみたいと思う方などのための初歩的な講座です。	★★☆	60分～ （応相談）	資料代あり 講師料　1人 1，000円～ （応相談）

【講師からのメッセージ】 近年、絵本や語りは大人気です。絵本は子どものためだけのものではありません。乳児からお年を重ねた方まで幅広い世代の方にお楽しみいただけます。絵本やおはなしを仲立ちにして、親子やお友達と共通の豊かな時間を過ごしていただけたらいいなと思います。

【連絡先】 090－4635－4102

【申込書提出方法】 メール(chappy1014-chari1231@amethyst.broba.cc)、FAX(0172－44－5548)

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 JPIC 読書アドバイザー

津軽弁での昔語り

対馬　てみ（つしま　てみ）　　中泊町

指導内容	難易度	時間	必要経費
津軽弁に慣じみが薄い、こども、園児、小学生の皆さんとは手遊びやわらべ唄など折り込み進めていき、遊べる折紙をプレゼントします。大人の皆さんには、懐かしの唱歌を口ずさむひとときをはさみ、昔話の世界にふれて頂きます。「折鶴願い文（おりづるねがいぶみ）」のプレゼントもあります。	★☆☆ ★★☆	45分（2話） ～ 90分（3話） （応相談）	講師料 5，000円

【講師からのメッセージ】 幼い頃ばっちゃから聞いた昔話や、桃太郎など広く日本で語られている昔話。さらに生まれ育った故郷の風景や人情が語らせる昔話を、すべて浜どころの津軽弁で語ります。お聞き下さる皆さんの想像力が発揮されるよう、出会った季節ならではの昔話をお届けします。

【連絡先】 090－5832－7167

【申込書提出方法】 郵送

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧

成田　幻節（なりた　げんせつ）　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
金魚ねぷた製作体験（大きさ4寸） 骨組みに和紙をはった白金魚に絵付けをしてもらう作業	★★☆	90分～120分	材料費　1人 900円 講師料は利用者の条件により応相談
津軽凧絵製作体験（大きさ西の内1枚判） 和紙に図柄の下絵を基に凧絵を描いてもらう作業	★★☆	120分	材料費　1人 700円 講師料は利用者の条件により応相談
ねぷた絵角燈籠（大きさ約35×25×25） 燈籠型の材料にねぷた絵などを描いた紙をはってもらう作業	★★★	180分	材料費　1人 2，500円 講師料は利用者の条件により応相談
金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧に関した講話	★☆☆	90分	材料費　不要 講師料は利用者の条件により応相談
金魚ねぷた、ねぷた関係（大きさや特殊なもの）	内容による	応相談	材料費　応相談 講師料は利用者の条件により応相談

【講師からのメッセージ】 製作物によっては数回に分けて実施できます。希望があればご相談下さい。指導対象や指導時間に関しては応相談。（火曜日　13時～16時は不可）

【連絡先】 090－1930－4961、0172－34－4960

【申込書提出方法】 FAX（0172－34－4960）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 青森県伝統工芸士、津軽ねぷた絵師、津軽凧絵師

陶芸体験

成田　淳一（なりた　じゅんいち）　板柳町

指導内容	難易度	時間	必要経費
400gコース 粘土400gで湯呑や皿等1人1個製作	★☆☆	60分	1人1，000円
800gコース 粘土800gで抹茶碗、花器等1人1個製作	★☆☆	60分	1人1，800円
絵付コース 素焼の湯呑や皿、マグ等に文字や絵をかき焼成	★☆☆	40分	1人1，000円～ 1，600円
ロクロ体験コース（出張不可） 電動ロクロで製作	★★★	60分～90分	1人2，500円

【講師からのメッセージ】 製作から完成まで約1ヶ月かかります（持ち帰りできません）。出張体験の場合、1ヶ月前に予約必要です。

【連絡先】 090－3122－7178

【申込書提出方法】
メール（hc149rf2156bqamwh6kb@docomo.ne.jp）、FAX（0172－72－1050　陶芸工房成田）

【交通費】 応相談　【その他経費】 材料費＋交通費

【資格免許流派等】 経験45年

科学工作＆マジックを楽しもう

野呂　茂樹（のろ　しげき）　板柳町

指導内容	難易度	時間	必要経費
科学的なおもちゃの工作や実験、マジックを参加型で展開します。 （対象は小学生～大人）	★☆☆ ★★☆	60分～90分	材料費　1人 300円～500円 講師料 10，000円

【連絡先】 0172－72－1742

【申込書提出方法】 メール（motozakura@gol.com）

【交通費】 要（講師料に含む）　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 元高校教師

演劇
長谷川　等（はせがわ　ひとし）　青森市

指導内容	難易度	時間	必要経費
地域演劇活動を始めようとするグループへの助言・指導	★★☆	応相談	不要
地域文化祭への一人芝居の出演	★★☆	20分～30分	不要

【連絡先】 0172－62－7125

【申込書提出方法】 FAX(0172－62－8662)

【交通費】 応相談　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

アロマテラピー、フットセラピー
日高　佳子（ひだか　よしこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
アロマテラピー活用方法(香りのある暮らしの勧め) ①せっけん作り　コネコネして作り、子どもたちにも大好評です。 ※天然植物の香りを、日常生活で活用していくための簡単で楽しい講座です。リラックスもでき、癒されます。	★☆☆	60分	材料費　1人 800円 講師料は利用者の条件により応相談
アロマテラピー活用方法(香りのある暮らしの勧め) ②消臭・ルームスプレー・シャワーコロン ※天然植物の香りを、日常生活で活用していくための簡単で楽しい講座です。リラックスもでき、癒されます。	★☆☆	60分	材料費　1人 1,000 円～1,800 円 講師料は利用者の条件により応相談
アロマテラピー活用方法(香りのある暮らしの勧め) ③ハンドクリーム作り ※天然植物の香りを、日常生活で活用していくための簡単で楽しい講座です。リラックスもでき、癒されます。	★☆☆	60分	材料費　1人 1,100 円～1, 500円 講師料は利用者の条件により応相談
フットセラピー 毎日の健康な体づくりに役立てましょう。(足つぼの効能・セルフ体験・お互いにやってみよう体験)※オイルを使っての体験も可能です(人気です！)※ハンドマッサージでも対応可能です。	★★☆	60分	材料費　不要 ※オイル使用の場合 1人　200円 講師料は利用者の条件により応相談

【講師からのメッセージ】 アロマテラピー講座に関しては、アロマテラピーの基礎知識や活用方法などの講座もご希望される場合は、手作り指導の前に30分程の時間をとり、お話をさせていただきます。所要時間は上記の時間に30分追加になります。子どもから大人の方まで楽しめます。フットセラピーは参加者に合わせた内容にしますので、ご要望などお気軽にどうぞ。

【連絡先】 090－5180－6528

【申込書提出方法】 郵送、メール(mizunosei7@gmail.com)、FAX(0172－27－1493)

【交通費】 応相談　【その他経費】 フットセラピーはオイルを使用する場合、1人あたり200円

【資格免許流派等】 (公社)日本アロマ環境協会アロマテラピーアドバイザー・フットセラピスト、ほか

癒しの苔玉作り

楓景舎　葛西　毅（ふうけいしゃ　かさい　たけし）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
苔玉制作 観葉植物の苔玉(こけだま)制作体験とその管理について	★☆☆	30 分～45 分	材料費 1 人 1,500 円

【講師からのメッセージ】 造園家の苔玉作り講座です。ミニサイズの観葉植物を苔でコロンと丸く包みます。手作りした苔玉を、お好きな場所へ飾って癒されてみませんか。管理方法も簡単で、可愛いがってあげるとずっと長持ちします。

【連絡先】 090-9038-5434

【申込書提出方法】 メール(fuukeisya01@gmail.com)

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 造園技能士 2 級、庭園管理士

歴史の見方・考え方

福眞　睦城（ふくま　むつき）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
昔話や文化財などを素材に、いろいろな角度から歴史を眺めてみましょう。角度を変えると知っていることも違って見えてきます。	★★☆	60分～90分	講師料 応相談

【講師からのメッセージ】「当たり前」に思っていること。でもそれには根拠がなかったり、実は全くのウソだったり・・・。当たり前を疑う所から学びを始めましょう。

【連絡先】 0172－32－1560

【申込書提出方法】 メール(n_oblege@yahoo.co.jp)、FAX(0172－32－7890)

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 文学修士、同博士後期課程修了(早大・日本史)

固まるハーバリウム、七宝焼き、アルコールインクアート、カラフル手作り石鹸体験
藤田　久美子（ふじた　くみこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
固まるハーバリウムネームプレート作り 花材を選びプレートに乗せてネームプレートを作ります。 花材はこちらでご用意します。エプロンをご用意ください。教室終了後は透明なプラスチック袋に入れてお持ち帰りできます。	★☆☆	30～60 分	材料費　1 人 1,000 円～1,500 円 講師料は利用者の条件により応相談
七宝焼き（しっぽうやき）ブローチ作り ガラス質の粉を銅板の上に乗せて焼き付けて、割れない錆びない一生ものの七宝焼きを作る教室です。材料はこちらでご用意します。教室終了後は透明なプラスチック袋に入れてお持ち帰りできます。	★★☆	60～120 分	材料費　1 人 1,000 円 講師料は利用者の条件により応相談
①アルコールインクアート体験②植物インクアートオンタイル体験 ①は紙に②はタイルにアルコールインクで大理石のような模様を描く教室です。材料はこちらでご用意します。①は完成後に紙袋に入れてお持ち帰りできます。②は完成まで 3～5 日程かかりますので後日お渡しとなります。エプロンをご用意ください。	★★☆	①② 45～60 分	材料費　1 人 ①1,500 円 ②1,300 円 ②は送料込み 講師料は利用者の条件により応相談
クリスマスミニリース or クリスマスツリー製作体験 花材を選んで松ぼっくりやリースをデコレーションしてオリジナルツリーを作ります。材料はこちらで用意します。教室終了後は透明なプラスチック袋に入れてお持ち帰りできます。	★☆☆	30～45 分	材料費　1 人 550 円～1,500 円 講師料は利用者の条件により応相談
カラフル手作り石鹸作り（保健所の許可済み） 春は桜、夏は貝、冬はクリスマスなど春夏秋冬に合わせた石鹸や、お好みの色と形を選んで、飾って洗えるカラフルな石鹸作りをする教室です。教室終了後は透明なプラスチック袋に入れてお持ち帰りできます。	★☆☆	30～45 分	材料費　1 人 550 円～900 円 講師料は利用者の条件により応相談

【講師からのメッセージ】 子どもから大人まで色々な種類の手作り体験が楽しめます。上記記載以外にも製作可能な作品がございます。お気軽にリクエストやお問合せ下さい。製作体験のサンプルは Instagram https://www.instagram.com/cient.fiori に掲載されておりますのでご参照下さい。

【連絡先】 090-4882-5893

【申込書提出方法】 郵送、メール（office.bldg.woodvillage253@gmail.com）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 固まるハーバリウム認定講師（ｸﾘｽﾀﾙｱｰﾄﾘｳﾑﾃｸﾆｶﾙｺｰｽ認定講師、ｲﾝｱﾘｳﾑ認定講師）

レザークラフト体験教室
堀川　拓郎（ほりかわ　たくろう）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
レザーキーホルダー製作 小さなお子様でも楽しめる刻印を打ってオリジナルキーホルダーを作ります。	★☆☆	15 分～20 分	1人 500 円
カードケース製作 コインケースにもなるオリジナルカードケース製作。刻印を打ち、手ぬいをして仕上げます。	★★☆	180 分	1人 2,500 円
メガネケース製作、ペンケース製作 刻印を打ち、手ぬいをして仕上げます。革の色も選べます。	★★☆	180 分	1 人 2,500 円

【講師からのメッセージ】 子どもから大人まで普段使いできる革小物を製作するお手伝いをいたします。自分だけの一品を作ってみませんか？メニュー以外の要望も受付いたします。

【連絡先】 090-2883-8589

【申込書提出方法】 郵送、メール（leather-hearts@yahoo.ne.jp）

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

着物の着付

八木　信子（やぎ　のぶこ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
一人で着るための補整づくり。(“きもの”の名称とたたみ方)	★☆☆	120分	不要
日常着に名古屋帯の結び方	★★☆	120分	不要
浴衣の着方と半巾帯の結び方	★★☆	120分	不要
振袖、訪問着、留袖に袋帯の結び方	★★★	120分	不要
着物の歴史・美しい着こなしの作法	★★☆	120分	不要

【講師からのメッセージ】 日常着から礼装まで自分でより美しく着る方法、また、相手に着付けして苦しくなく楽に着付けするための指導を致します。

【連絡先】 0172－27－0828、090－1498－1590

【申込書提出方法】 郵送、FAX(0172－27－0828)

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 全日本きもの学院　2級・1級・上級・助教授・教授

津軽語から英語を考える

山内　平洲（やまうち　へいず）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
英文は三日で読める(意味が解る)というテーマで、英文を読めるようになるためのお話をします。	★★☆	120分	教材費　1人 1,000 円(実費) 講師料は利用者の条件より応相談

【講師からのメッセージ】 英語を学んだけど何かスッキリしないと思っている方、あきらめている方、お気軽にお声がけください(3人以上)。昭和61年「英文は三日間で読める」出版

【連絡先】 090-7072-1268

【申込書提出方法】 郵送、FAX(0172－88－0038)

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

昭和の懐かしい日本の伝統芸能「紙芝居」の実演

ゆうさん（菊池　悠久　きくち　ゆうきゅう）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
自然界が与える恐怖の世界 紙芝居にて文豪ラフカディオ・ハーン（小泉八雲）の実話「稲むらの火」上演（村人を津波から救った実話。その後、防災について参加者と一緒に学びます。）	★★☆	60分	不要
紙芝居の上演 「ピノキオ」、「トムソーヤの冒険」等	★☆☆	60分	不要

【連絡先】 0172－34－7684、090－4477－0287

【申込書提出方法】 郵送、FAX（0172－34－7684）

【交通費】 応相談　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 まなびの達人・あそびの達人（社会通信教育協会認定）、生涯学習1級インストラクター、ほか

コーチング・コミュニケーション

渡部　智絵（わたなべ　ちえ）　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
コーチング体験講座 目標達成・自立支援のための対話・関わり方についてワークショップ形式でお伝えします。	★★☆	90分～120分	資料代　1人 200円 講師料は利用者の条件により応相談
コミュニケーション講座 信頼関係を築くために大切な「聴く」「認める」コツをワークショップ形式でお伝えします。	★★☆	90分～120分	資料代　1人 200円 講師料は利用者の条件により応相談

【講師からのメッセージ】 コミュニケーションは「スキル」です。学び、練習すれば誰でも出来るようになります。物事がうまくいかないのは性格や能力のせいではなく、学ぶ環境や出会いがなかっただけかもしれません。講座内容はご要望に合わせて構成しますので、お気軽にお問い合わせください。ぜひ楽しみながら自身の変化や可能性を体感していただきたいと思います。
学校（教員・PTA）・企業・地域団体などの教育活動にぜひお役立てください。
コーチプロフィール　https://www.ginza-coach.com/coaches/view.cgi?username=1805SD1906

【連絡先】 090－3984－0432

【申込書提出方法】 メール（meteor0531@gmail.com）

【交通費】 不要　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 銀座コーチングスクール認定コーチ

身体を使った脳トレ体操、親子で身体遊び・走り方教室
NPO 法人弘前 J スポーツプロジェクト　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
身体(からだ)を使った脳トレ体操 適度に身体を動かしながら、脳に刺激を与え活性化を図ります。認知機能や運動機能の向上が期待できます。	★☆☆	40 分～60 分	8,000 円～
親子で身体(からだ)遊び 親子で一緒に様々な運動をして、スキンシップ・リフレッシュを図ります。ミニハードルやバランスディスクなどのツールをご用意しますので、まずは気軽にご連絡ください。	★☆☆	30 分～45 分	10,000 円～
親子走り方教室 親子で一緒にかけっこが速くなるためのランニング教室を行います。教室後にはタイムが速くなること間違いナシ!!	★☆☆	30分～45 分	10,000 円～

【講師からのメッセージ】 身体(からだ)を動かすことによる効果や改善はもちろんですが、まずはご参加いただく皆様が、笑顔で楽しく実践できることが重要だと思っております。上記以外にも様々な活動をしておりますので、なんでもお気軽にご相談ください。

【連絡先】 090-7339-3435(担当:斎藤　大地)

【申込書提出方法】 メール(d.saito1212@gmail.com)

【交通費】 応相談　【その他経費】 応相談

【資格免許流派等】 ｼﾅﾌﾟｿﾛｼﾞｰｺｰﾎﾟﾚｰﾄｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ、Fit Arc 公認ﾗﾝﾆﾝｸﾞｱｾｽﾒﾝﾄｽﾍﾟｼｬﾘｽﾄ、ほか

ダンス・トレーニング レッスン
LOCO STUDIO（ロコ スタジオ） 弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ダンス（ヒップホップ、ハウス、演武、タヒチアンダンス、ジャズ、サルサ、モダンバレエ） キッズから大人まで年齢に合わせます。	★☆☆ ★★☆ ★★★	60 分	一式 5,000 円～ 応相談 （内容・人数で変動）
トレーニング （ヨガ、ピラティス、美尻トレーニング、筋トレなど） レベルに合わせて行えます。	★☆☆ ★★☆ ★★★	60 分～90 分	一式 5,000 円～ 応相談 （内容・人数で変動）
オンラインレッスン 全ジャンルのレッスンをオンラインで配信も可能です。 （インターネット受信ができる方限定）	★☆☆ ★★☆ ★★★	応相談	一式 5,000 円～ 応相談 （内容・人数で変動）

【講師からのメッセージ】 対面レッスンはもちろん、オンラインで自宅に居ながらのレッスンも可能です。何かやってみたい！と思ったらお気軽にご相談ください。あなたのスタートを応援します！
「ホームページ http://www.loco-studio.com/」、「フェイスブック“カルチャースクール ロコスタジオ”」

【連絡先】 0172-55-6473

【申込書提出方法】 メール（info@loco-studio.com）

【交通費】 応相談 【その他経費】 なし

【資格免許流派等】

分類別一覧

①動く・遊ぶ（うごく・あそぶ）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
おくで　博	おくで　ひろし	マジック、ペンシルバルーンほか	10
葛西　伸昭	かさい　のぶあき	体操教室	13
齋藤　秀美	さいとう　ひでみ	ノルディックウォーキング	16
佐藤　光麿	さとう　みつまろ	柔道	17
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	18
白幡　美鈴	しらはた　みすず	健康づくり（エアロビックダンスほか）	19
高田　敏幸	たかだ　としゆき	自然体験学習	19
野呂　茂樹	のろ　しげき	科学工作	23
NPO 法人弘前 Ｊスポーツプロジェクト	NPO ほうじん　ひろさき Ｊすぽーつ　ぷろじぇくと	身体を使った脳トレ体操、親子で身体遊び・走り方教室	29
LOCO STUDIO	ロコ　スタジオ	ダンス・トレーニング　レッスン	30

②聴く・見る・歌う（きく・みる・うたう）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
atom	あとむ	コンサート、はんこ（てん刻）	7
木村　朗子	きむら　ときこ	ピアノ、エレクトーン、出張コンサート	15
田村　美代子	たむら　みよこ	ガマの油売り口上	21
ちづい　いまこ	ちづい　いまこ	読み語り、朗読	21
対馬　てみ	つしま　てみ	昔語り	22
長谷川　等	はせがわ　ひとし	演劇	24
ゆうさん（菊池悠久）	ゆうさん （きくち　ゆうきゅう）	紙芝居	28

③健康（けんこう）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
板垣　光信	いたがき　みつのぶ	お口の健康	8
葛西　伸昭	かさい　のぶあき	体操教室	13
齋藤　秀美	さいとう　ひでみ	ノルディックウォーキング	16
佐藤　光麿	さとう　みつまろ	柔道	17
塩崎　雅子	しおざき　まさこ	リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	18
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	18
白幡　美鈴	しらはた　みすず	健康づくり（エアロビックダンスほか）	19
日高　佳子	ひだか　よしこ	アロマテラピー、フットセラピー	24
NPO 法人弘前 Ｊスポーツプロジェクト	NPO ほうじん ひろさき Ｊすぽーつ ぷろじぇくと	身体を使った脳トレ体操、親子で身体遊び・走り方教室	29
LOCO STUDIO	ロコ　スタジオ	ダンス・トレーニング　レッスン	30

④作る・描く（つくる・えがく）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
atom	あとむ	コンサート、はんこ（てん刻）	7
石村　みよし	いしむら　みよし	アメリカンフラワー	7
EDENZ GARDEN 須藤　美佳	えでんず　がーでん すとう　みか	ハーバリウム	8
太田　コウ	おおた　こう	フラワーアレンジメント	9
太田　しずか	おおた　しずか	パステルアート	9
太田　徳次	おおた　のりつぐ	ドローンプログラミング、からくりおもちゃ工作	10
おくで　博	おくで　ひろし	マジック、ペンシルバルーンほか	10
長内　うめ子	おさない　うめこ	こぎん刺し	11
葛西　由紀子	かさい　ゆきこ	キルト	13
工房まる一	こうぼうまるいち	津軽塗	16
笹木　啓子	ささき　けいこ	レザークラフト	17
田村　静香	たむら　しずか	色育、パステルアートほか	20
成田　幻節	なりた　げんせつ	金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧	22

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
成田　淳一	なりた　じゅんいち	陶芸	23
日高　佳子	ひだか　よしこ	アロマテラピー、フットセラピー	24
楓景舎　葛西　毅	ふうけいしゃ かさい　たけし	苔玉制作	25
藤田　久美子	ふじた　くみこ	固まるハーバリウム、七宝焼き、アルコールインクアート、手作り石鹸	26
堀川　拓郎	ほりかわ　たくろう	レザークラフト	26

⑤学ぶ(まなぶ)

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
板垣　光信	いたがき　みつのぶ	お口の健康	8
太田　しずか	おおた　しずか	パステルアート	9
太田　徳次	おおた　のりつぐ	ドローンプログラミング、からくりおもちゃ工作	10
長内　幸子	おさない　さちこ	俳句	11
小山内　忍	おさない　しのぶ	おもちゃの直し方、インターネットセキュリティ	12
葛西　サツ	かさい　さつ	御仏膳	12
樺澤　忠志	かばさわ　ただし	現代葬儀	14
聴き処　まんどろ	ききどころ　まんどろ	傾聴ワーク	14
工藤　幸子	くどう　さちこ	生活設計	15
塩崎　雅子	しおざき　まさこ	リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	18
高田　敏幸	たかだ　としゆき	自然体験学習	19
田中　　満	たなか　みつる	園芸、トンボ(蜻蛉)	20
田村　静香	たむら　しずか	色育、パステルアートほか	20
野呂　茂樹	のろ　しげき	科学工作	23
長谷川　等	はせがわ　ひとし	演劇	24
福眞　睦城	ふくま　むつき	歴史	25
八木　信子	やぎ　のぶこ	着物着付	27
山内　平洲	やまうち　へいず	英語	27
渡部　智絵	わたなべ　ちえ	コーチング・コミュニケーション	28

津軽広域連合

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定及び障害支援区分判定審査、ソフト事業などの様々な事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。

津軽の名人・達人バンク登録者名簿　　令和3年3月現在

【編集・発行】 津軽広域連合総務課
〒036－8003　青森県弘前市駅前町9番地20ヒロロ3階
TEL:0172－31－1201　FAX:0172－33－2201