

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・・・・・・・・・・P7～27

団体講師情報・・・・・・・・・・P28

分類別一覧・・・・・・・・・・P29～31



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
〇〇〇〇〇教室	★☆☆	60 分	材料費 1人 500 円 講師料 5,000 円
〇〇〇〇〇講座	★☆☆ ★★☆	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
〇〇〇〇〇教室(全〇回)	★★★	1 回 60 分~90 分	材料費 1回 1人 1,500 円 講師料 全〇回 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人〇〇円、見本作品代			
【資格免許流派等】 〇〇〇〇〇資格、〇〇〇〇〇アドバイザー、〇〇〇〇〇認定講師			

【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
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
泉 あきら	いずみ あきら	草笛、オカリナ、古賀メロディー	②聴く・見る・歌う	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	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	8
太田 しずか	おおた しずか	3色パステルアート	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、一筆書きプログラミング	④作る・描く ⑤学ぶ	9
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	10
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	11
葛西 伸昭	かさい のぶあき	体操教室	①動く・遊ぶ ③健康	12
葛西 由紀子	かさい ゆきこ	キルト	④作る・描く	12
Colorstyle_yu	からーすたいるゆー	パーソナルカラー、色彩学、色彩心理	⑤学ぶ	13
聴き処 まんどろ	ききどころ まんどろ	キャリアデザイン	⑤学ぶ	13
木村 朗子	きむら ときこ	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	②聴く・見る・歌う	14
木村 英丸	きむら ひでまる	クラシックギターによるポピュラー曲演奏	②聴く・見る・歌う	14
工房まる一	こうぼうまるいち	津軽塗	④作る・描く	15
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	15
笹木 啓子	ささき けいこ	レザークラフト	④作る・描く	16

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
佐藤 智絵	さとう ちえ	コーチング・コミュニケーション	⑤学ぶ	16
佐藤 光磨	さとう みつまる	柔道の形	①動く・遊ぶ ③健康	17
塩崎 雅子	しおざき まさこ	アロマヨガ、リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	③健康 ⑤学ぶ	17
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	楽に動ける体づくり(エアロビックダンスほか)	①動く・遊ぶ ③健康	18
sora(沓澤 香純)	そら(くつざわ かすみ)	キャンドル・花雑貨・ポーセラーツレッスン	④作る・描く	19
田中 満	たなか みつる	園芸、トンボ(蜻蛉)	⑤学ぶ	19
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	20
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	20
対馬 てみ	つしま てみ	津軽弁での昔語り	②聴く・見る・歌う	21
成田 希陽雄	なりた きよお	レジン・プラバン・ストリングアート	④作る・描く	21
成田 幻節	なりた げんせつ	金魚ねぶた、ねぶた、津軽風	④作る・描く	22
成田 淳一	なりた じゅんいち	陶芸、ばんりゅう焼	④作る・描く	22
なみおと あい	なみおと あい	手づくりを楽しむ教室	④作る・描く	23
野呂 茂樹	のろ しげき	科学工作&マジック	①動く・遊ぶ ⑤学ぶ	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	③健康 ④作る・描く	24
福眞 睦城	ふくま むつき	歴史の見方・考え方	⑤学ぶ	24
Cient Fiori 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、カラフル手作り石鹸	④作る・描く	25
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	やさしい着物の着付	⑤学ぶ	26

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
山内 平洲	やまうち へいず	津軽語から英語を考える	⑤学ぶ	27
ゆうさん (菊池 悠久)	ゆうさん (きくち ゆうきゅう)	日本の伝統芸能「紙芝居」	②聴く・見る・歌う	27

団体登録者一覧

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
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	28



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】 090-1492-1726

【申込書提出方法】 メール(ayuchahoo3@icloud.com)

【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



草笛、オカリナ、古賀メロディー

泉 あきら (いずみ あきら)

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
草笛教室 練習用に劣化しない人工のフィルムを使用。高音、低音の出し方を 基本にブレステクニック etc。	★★☆	60 分	材料費 500円 講師料 1人1,000円
オカリナ教室 息の上手な使い方(吸い方、吐き方、etc) 運指のスムーズな動かし方、押さえ方。	★★☆	60 分	オカリナは各自持参 講師料 1人1,000円
古賀メロディー教室(歌謡教室) 発生方法を基本に強弱のつけ方。感情により声色の変化テクニックを教えます。	★★☆	60 分	1回5,000円 応相談

【講師からのメッセージ】 森進一「泣かせ雨カラオケコンテスト」全国決勝大会に出て、最優秀歌唱賞受賞。古賀政男音楽博物館3Fに隠れた名曲「港のすみれ」を含む5曲が永久保存されております。草笛コンクール全国大会に出て2位入賞。ボイストレーニングも教えます。泉あきら名でのユーチューブをチェックして下さい！！

【連絡先】 080-6050-5609

【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】 古賀政男代稽古川上蜂玲門下泉あきら歌謡教室

ハーバリウム体験教室

エデンス ガーデン

EDENZ GARDEN 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♪ ZOOM オンライン教室も可能。 【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	★☆☆ ★★☆	1時間～2時間 程度	作るボトルの大きさによる 800円～ 2,000円 (材料費込み)

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
アーティフィシャルフラワーアレンジ教室 アーティフィシャルフラワー(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.somethingblue.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@somethingblue.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。 【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。	★☆☆	90分～120分	材料費 1人 500円 講師料 3,000円～
【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、一筆書きプログラミング

太田 徳次（おおた のりつぐ）

黒石市

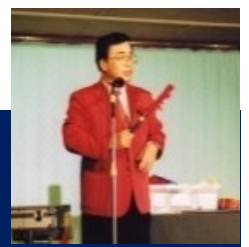


指導内容	難易度	時間	必要経費
ドローンを使った超初心者向けのプログラミング体験教室。プログラミングの概念を体験することからはじまり、飛行プログラムを作成し、シミュレーターで視覚的に確認します。ドローンの飛行ルートをプログラミングし、プログラムどおりに実際に飛行させます。	★☆☆	120分	1人800円
プログラミングカーで床に思い通りの図形や文字を描く体験教室。ドローンプログラミングを体験した人は、人気言語 Python(パイソン)で、1段上のプログラミング技術を身に付けましょう。走行パターンを工夫し、プログラミング通りに走らせます。	★★☆	120分	1人1,000円
【講師からのメッセージ】 プログラミング技術に親しんで、人の役に立つものを作って欲しいです。			
【連絡先】 0172-78-5080			
【申込書提出方法】 メール(iwakisankuukou@sky.nifty.jp)、FAX(0172-78-5080)			
【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すか？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すか？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”もプロとして呼びかけがかります。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】			

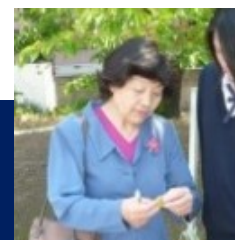
こぎん刺し

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
初めてのこぎん刺し	★☆☆	90分	材料費 500円
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】 不要 【その他経費】 なし			
【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			



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			
【申込書提出方法】 郵送、FAX(0172-48-3045)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】 教員免許、ホトギス派(俳句)※俳句指導20年以上			

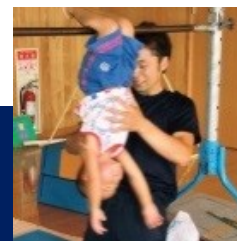


おもちゃの直し方、インターネットセキュリティ啓発活動

小山内 忍（おさない 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			



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」、「できるようこび」に繋がれるように「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
無病息災 虎 干支 虎の子	★☆☆	120分	材料費 1人 600円+税
無病息災 虎 干支 虎	★★☆	120分	材料費 1人 1,000円+税
【講師からのメッセージ】無病息災として、1年間、玄関や部屋で見守る虎をぜひとも作ってみて欲しいです。			
【連絡先】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			



パーソナルカラー/色彩学/色彩心理学 Colorstyle_yu

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
パーソナルカラー診断入門講座 お一人ずつにドレープ(色布)をあてて、似合う色を診断。4シーズン別に細かく色の特徴について説明します。	★☆☆	60分～90分	講師料 1人 3,000円 資料代 500円
配色レッスン 手芸、ネイル、メイク、デザイン等のお仕事の方へおすすめ。初心者どなたでも受講できます。	★☆☆	60分～90分	講師料 1人 3,000円
【講師からのメッセージ】“色”について初めての方でも受講しやすいように、分かりやすく資料を作っております。年齢や参加者に合わせて講座内容を変更することも可能ですので、ご相談下さい。 【ホームページ(Colorstyle_yu) https://colorstyle-yu.jimdofree.com/ 】			
【連絡先】 090-7079-9428			
【申込書提出方法】 郵送、メール(colorstyleofficial@gmail.com)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】 国際カラーコンサルタント協会(IACC)、PICS 認定カラーアナリストティーチャー			

キャリアデザイン 聴き処 まんどろ

黒石市



指導内容	難易度	時間	必要経費
<自己理解> アイスブレイク 自己の価値観、特徴、強味、傾向を知るワーク	★★☆	60分	資料代 1人 500円
<キャリアって何?> キャリアの意義 世代ごとに考える、気付きを共有するワーク	★★☆	50分	資料代 1人 500円
<自分のありたい姿を描く> 3年度、5年後、10年後…こうなりたい自分、そのためにすべきことを洗い出すワーク	★★☆	60分	資料代 1人 500円
<明日からのスモールステップ> 1つずつステップアップする自分をイメージ 取り組めることを具体的にまとめるワーク	★★☆	50分	資料代 1人 500円
【講師からのメッセージ】 自己理解を深めこれからのなりたい自分を一緒に描いてみませんか? 自己成長するためのモチベーションもあがります。年代によってのご要望も承ります。			
【連絡先】 080-1805-0697			
【申込書提出方法】 郵便、メール(miinii_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、公認心理師			



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(pakurino@icloud.com)、FAX(0172-88-6870)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】 ヤマハ音楽グレード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、PSTA 指導者			

クラシックギターによるポピュラー曲演奏 木村 英丸（きむら ひでまる） 弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
クラシックギターによるポピュラー曲演奏 30 分以内(5～7曲)	★★☆	30 分	5,000 円
【講師からのメッセージ】 古いポピュラー曲・古い演歌を中心に、クラシックギターソロ演奏。			
【連絡先】 0172-33-4895			
【申込書提出方法】 wf6h-kmr@asahi-net.or.jp			
【交通費】 不要 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】 (公社)日本ギター連盟 正会員			



かんたん、楽しく「津軽塗」 工房まる一（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③すべすべに仕上げて、持ち帰り	★☆☆	30分	材料費 1人 800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水で砥ぎ出して模様を出す ③ヒモかクリップを付けて、持ち帰り	★☆☆	30分	材料費 1人 800円~1,500円
「お盆」の掛け時計を作る ①持参した「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(単三)を取り付けて、持ち帰り	★☆☆	40分	材料費 1人 2,000円
「金継ぎ」を食べる(持ち込み可) ①クッキーかせんべいを割る ②とかしたチョコレートで貼り合わせる ③合わせ目に金粉をまく ④おいしく食べる	★★☆	40分	材料費 1人 2,000円
【講師からのメッセージ】 児童館、公民館からカルチャー教室、小学校の生徒にも年齢を問わずに好きな色で「津軽塗」を作ってみましょう。当日できたものはお持ち帰りできます。必要な道具・消耗品は用意しますので、準備するものではありません。			
【連絡先】 050-3616-4929			
【申込書提出方法】 郵送、メール(maru1@try-japan.jp)			
【交通費】 不要 【その他経費】			
【資格免許流派等】			

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
だれでも簡単にストックを使って有酸素運動ができます。 体力に応じて全身運動ができます、ストックの効果で膝への負担が30%軽減します。運動量も20%上がります。 ストックは準備していますので、貸出無料です。	★☆☆	2時間	3,000円
【講師からのメッセージ】 健康寿命を延ばし、人生を楽しく歩いてみましょう			
【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			



コーチング・コミュニケーション

佐藤 智絵（さとう 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。講座内容のご要 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】 応相 【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			



柔道の形

佐藤 光麿 (さとう みつまる)

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。 【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	★★★	60分~120分	不要



アロマヨガ、リンパケア、アロマ、紅茶&ハーブ教室

塩崎 雅子 (しおざき まさこ)

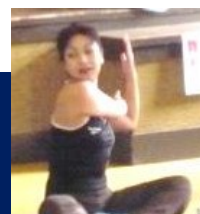
青森市

指導内容	難易度	時間	必要経費
「アロマヨガ」でリンパケア ヨガポーズでリンパストレッチ・セルフマッサージでリンパの流れを良くし、つぼ押しやアロマで巡りを良くする。	★☆☆	90分~120分	材料費 1人 500円~
ハンドマッサージで血行を良くする。セルフハンドケア。	★☆☆	90分~120分	材料費 1人 500円~
「アロマ」ハンドクリーム作り はじめてのアロマ、アロマのある暮らし	★☆☆	90分~120分	材料費 1人 1,000円
紅茶を楽しむ 紅茶の知識を深めながら、ティータイム	★☆☆	90分~120分	材料費 1人 1,000円
ハーブを楽しむ ハーブの香りや活用法を紹介	★☆☆	90分~120分	材料費 1人 1,000円
【講師からのメッセージ】 各講座を通じて多くの方々へ「豊かな暮らし」を楽しんでもらいたい。健康美を目指していきましょう。			
【連絡先】 080-1802-4257			
【申込書提出方法】 郵便			
【交通費】 要 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】 紅茶&ハーブコーディネーター、アロマアドバイザー、日本リンパスリミング協会フット&ハンドセラピスト、介護美容タッチセラピスト			

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】 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			



キャンドル・花雑貨・ポーセラーツレッスン sora (香純 香純)

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
きらきらハーバリウム ガラスボトルに、好きなプリザーブドフラワーやドライフラワーを入れて、ハーバリウムオイルを注ぎます。浮遊感のある、柔らかな雰囲気に仕上がります。	★☆☆	30分	1,000円
ぷくぷくフルーツポンチキャンドル キャンドル容器に、好みのジェルキャンドルボールを入れて透明なジェルキャンドル液を注いで固めます。灯したときはもちろんそのままでも可愛いキャンドルです。	★☆☆	30分	1,000円
ゆらめくキャンドルホルダー 耐熱ガラスに好きなプリザーブドフラワーを入れてジェルで固めます。中にキャンドルを入れて灯すと、炎がゆらめき彩り鮮やかになりますよ。そのままでも飾れます。	★☆☆	60分	2,500円
自分だけのマグカップ(ポーセラーツ) お好きな型紙を選んで切り抜き、専用の食器に貼りつけて焼きつけます。お皿などもお選びいただけます。*当日のお渡しはできませんのでご注意ください。引き取りに來られない方にはお送りします(送料別)	★☆☆	60分	2,500円
【講師からのメッセージ】 レッスンは全て、老若男女どなたでも楽しんで作ることができます。講師が教えるのではなく、皆さんならではの作品作りをお手伝いさせていただきます。掲載していない製作体験もご用意しておりますので、HPをぜひご覧ください。 https://sora-flower.jp/ インスタグラム ID: @sora.pri.flower			
【連絡先】 090-6226-1649			
【申込書提出方法】 メール(sora.pri.flower@gmail.com)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 必要経費には材料費・講師料を含みます。			
【資格免許流派等】 JRBA プリザーブドフラワーマスターコース修了、JCA キャンドルインストラクター、KCCA(韓国キャンドルアート協会)認定資格講師 日本ヴォーグ社 ポーセラーツインストラクターカリキュラム 転写紙コース			

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「からぼねやみ栽培」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(gmqdc@yahoo.co.jp)			
【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			



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欲しいと思います。			
【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。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】 応相談 【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

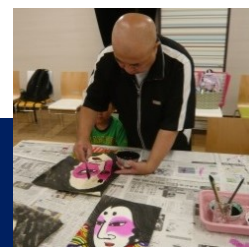
指導内容	難易度	時間	必要経費
津軽弁に慣れみが薄い、こども、園児、小学生の皆さんとは手遊びやわらべ唄など折り込み進めていき、遊べる折紙をプレゼントします。大人の皆さんには、懐かしの唱歌を口ずさむひとときをはさみ、昔話の世界にふれて頂きます。「折鶴願い文(おりづるねがいぐみ)」のプレゼントもあります。	★☆☆ ★★☆	45分(2話) ～ 90分(3話) (応相談)	講師料 5,000円
【講師からのメッセージ】 幼い頃ばっちゃんから聞いた昔話や、桃太郎など広く日本で語られている昔話。さらに生まれ育った故郷の風景や人情が語らせる昔話を、すべて浜どころの津軽弁で語ります。お聞き下さる皆さんの想像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】 保育士資格			



レジン・プラバン・ストリングアート 成田 希陽雄（なりた きよお）

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
レジン・プラバン・ストリングアート	★★☆	2時間	500円
【講師からのメッセージ】			
【連絡先】 080-9628-9399			
【申込書提出方法】 郵送			
【交通費】 不要 【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
津軽凧絵(大きさ西の内1枚判33×48) 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
ねぷた絵角燈籠(大きさ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 3,000円
金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧に関する講話	★☆☆	90分	材料費 不要
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。指導対象や指導時間に関して等、応相談。(なお、火曜日 13時～16時は不可)			
【連絡先】 090-1930-4961(携帯)、0172-34-4960(自宅)			
【申込書提出方法】 FAX(0172-34-4960)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 なし。特別なものに関しては応相談			
【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、ばんりゅう焼 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
陶芸コース 400g粘土（湯呑、カップ等）	★☆☆	60分	個人 1,100円 団体 1,000円
陶芸コース 600g粘土（手形、抹茶碗等）	★☆☆	60分	個人 1,500円 団体 1,400円
陶芸コース 800g粘土（壺、菓子器等）	★☆☆	60分	個人 2,000円 団体 1,800円
絵付コース 湯呑、皿、飯茶碗	★☆☆	45分	個人 800円 団体 700円
絵付コース コーヒーカップ	★☆☆	45分	個人 1,000円 団体 900円
絵付コース マグカップ ※オススメ	★☆☆	45分	個人 1,400円 団体 1,200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ヶ月前に予約が必要です。			
【連絡先】 090-3122-7178			
【申込書提出方法】 郵送、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】 出張の場合、講師料 3,000円～5,000円			
【資格免許流派等】 経験45年			



手づくりを楽しむ教室

なみおと あい

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ねぶた絵うちわ製作 実際に運行されたねぶた絵を使用し、風流なうちわを作ります。	★☆☆	30分	1人 800円 講師料は応相談
ねぶた絵インテリアライト製作 実際に運行されたねぶた絵を使用し、美しいガーランドライト(照明)を作ります。	★★☆	60分	1人 1,000円 講師料は応相談
お名前木札製作 ヒバ材に、ご自分や大切な方のお名前を筆で書き、首から下げるペンダントを作ります。	★★☆	30分	1人 600円 講師料は応相談
【講師からのメッセージ】 お子様から大人まで楽しめる、地元に根差した体験教室です。体験を通して、地元の魅力を感じていただける様な教室を目指しています。メニュー以外でも要望を受付いたします。学校や施設、企業のイベント、催し等への協力もいたします。まずはお気軽にご連絡ください。			
【連絡先】 090-2955-4126			
【申込書提出方法】 郵送、メール(moichon423@yahoo.co.jp)			
【交通費】 不要 【その他経費】 なし			
【資格免許流派等】			

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			

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・お互いに行ってみよう体験)※オイルを使つ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			

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	応相談
江戸時代ではなく平安・鎌倉時代の古文書の読み方、文章の流れや使われ方を見ていきます。	★★★	60分～90分	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 Cient Fiori 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、石けん置き、小物入れ作り 花材を選び実用花雑貨を作ります。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。透明なプラスチック袋に入れて当日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③インクアーツマホケース、アクセサリ製作 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きます。材料はこちらでご用意します。①は当日お持ち帰りできます。②,③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。	★★☆	①②③ 60～90 分	材料費 1 人 ①1,500 円 ②1,300 円 ③1,200 円～2,000 円 ②,③は送料込み 講師料は利用者の条件により応相談
クリスマスツリー、オーナメント、リース、年中飾れるしめ縄リース製作体験 花材やパーツを選んでデコレーションして毎年飾れるクリスマス雑貨または正月飾りを作ります。材料はこちらで用意します。透明なプラスチック袋に入れて当日お持ち帰りできます。	★★☆	60～90 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(クリスタルアートウムテクニカルコース認定講師、インアリウム認定講師、日本アルコールインクアート協会認定講師)			

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 小さなお子様から大人まで、気軽に楽しめます。自由に刻印を打った、オリジナルのステキな作品が作れます。	★☆☆	15分～20分	1人 700円
三角コインケース とても使い勝手の良い小銭入れに、好きな刻印を打って、オリジナル作品が作れます。お子様用のお財布としても人気のメニューです。	★★☆	30分	1人 1,200円
アコーディオンウォレット 自分好みの色の革で作れるお財布です。好きな刻印を打ち、手ぬいして仕上げます。	★★☆	30分	1人 2,800円
メガネケース 自分好みの色の革で作れるメガネケースです。好きな刻印を打ち、手ぬいして仕上げます。	★★☆	30分	1人 2,800円
ハンドバック 二食使いのオシャレなハンドバックが作れます。手ぬいの箇所が多めなので、とても作り甲斐があります。	★★★	180分	1人 5,000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。学校や施設、企業の催しや記念品の製作などもできます。メニュー以外の要望も受付いたしますので、まずはお気軽にご連絡ください。			

【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】

やさしい着物の着付

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	★☆☆	120分	不要
日常着（ふだん着）の着方（着物の名称とたたみ方）	★★☆	120分	不要
日常着に名古屋帯の結び方	★★☆	120分	不要
日常着に袋帯の結び方（おしゃれ袋の変わり結び）	★★★	120分	不要
浴衣の着方と半巾帯の結び方	★★☆	120分	不要
【講師からのメッセージ】 着物離れの多い今、タンスに眠っている着物を着て気軽に外へ出てみませんか。思いがけない発見があります。			

【連絡先】 0172-27-0828

【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】 全日本きもの学院 2級・1級・上級

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】			

日本の伝統芸能「紙芝居」

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
自然界の二面性について 小泉八雲の(稲村の火)上演後、防災士からのアドバイス	★★☆	60分～90分	5,000 円
【連絡先】 0172-34-7684			
【申込書提出方法】 郵送、FAX(0172-34-7684)			
【交通費】 応相談 【その他経費】 参加者へ進呈品の粗品代として、5千円			
【資格免許流派等】 生涯学習1級インストラクター、自然体験活動指導者(CONH)、学びの達人・あそびの達人(社会通信教育協会認定)、防災士、紙芝居師			

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、タヒチアングダンス、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	12
齋藤 秀美	さいとう ひでみ	ノルディックウォーキング	15
佐藤 光磨	さとう みつまる	柔道の形	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	楽に動ける体づくり(エアロビックダンスほか)	18
野呂 茂樹	のろ しげき	科学工作	23
LOCO STUDIO	ロコ スタジオ	ダンス・トレーニング レッスン	28

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
泉 あきら	いずみ あきら	草笛、オカリナ、古賀メロディー	7
木村 朗子	きむら ときこ	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	14
木村 英丸	きむら ひでまる	クラシックギターによるポピュラー曲演奏	14
田村 美代子	たむら みよこ	ガマの油売り口上	20
ちづい いまこ	ちづい いまこ	読み語り、朗読	20
対馬 てみ	つしま てみ	津軽弁での昔語り	21
ゆうさん(菊池悠久)	ゆうさん (きくち ゆうきゅう)	日本の伝統芸能「紙芝居」	27

③健康(けんこう)

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
葛西 伸昭	かさい のぶあき	体操教室	12
齋藤 秀美	さいとう ひでみ	ノルディックウォーキング	15
佐藤 光磨	さとう みつまる	柔道の形	17
塩崎 雅子	しおざき まさこ	アロマヨガ、リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	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	楽に動ける体づくり(エアロビックダンスほか)	18
日高 佳子	ひだか よしこ	アロマセラピー、フットセラピー	24
LOCO STUDIO	ロコ スタジオ	ダンス・トレーニング レッスン	28

④作る・描く(つくる・えがく)

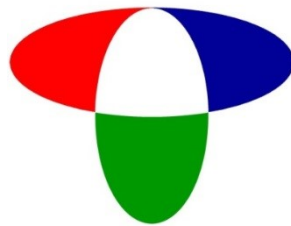
講師名	ふりがな	指導内容	ページ
石村 みよし	いしむら みよし	アメリカンフラワー	7
EDENZ GARDEN 須藤 美佳	えでんず がーでん すとう みか	ハーバリウム	8
太田 コウ	おおた こう	フラワーアレンジメント	8
太田 しずか	おおた しずか	3色パステルアート	9
太田 徳次	おおた のりつぐ	ドローンプログラミング、一筆書きプログラミング	9
おくで 博	おくで ひろし	マジック、ペンシルバルーンほか	10
長内 うめ子	おさない うめこ	こぎん刺し	10
葛西 由紀子	かさい ゆきこ	キルト	12
工房まる一	こうぼうまるいち	津軽塗	15
笹木 啓子	ささき けいこ	レザークラフト	16
sora (沓澤 香純)	そら(くつざわ かすみ)	キャンドル・花雑貨・ポーセラーツレッスン	19
成田 希陽雄	なりた きよお	レジン・プラバン・ストリングアート	21
成田 幻節	なりた げんせつ	金魚ねふた、ねふた、津軽凧	22
成田 淳一	なりた じゅんいち	陶芸、ばんりゅう焼	22
なみおと あい	なみおと あい	ねふた絵うちわ、ねふた絵インテリアライト、お名前木札	23

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
日高 佳子	ひだか よしこ	アロマセラピー、フットセラピー	24
Cient Fiori 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、カラフル手作り石鹸	25
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
太田 しずか	おおた しずか	3色パステルアート	9
太田 徳次	おおた のりつぐ	ドローンプログラミング、一筆書きプログラミング	9
長内 幸子	おさない さちこ	俳句	11
小山内 忍	おさない のぶ	おもちゃの直し方、インターネットセキュリティ	11
Colorstyle_yu	からーすたいるゆう	パーソナルカラー、色彩学、色彩心理	13
聴き処 まんどう	ききどころ まんどう	キャリアデザイン	13
佐藤 智絵	さとう ちえ	コーチング・コミュニケーション	16
塩崎 雅子	しおざき まさこ	アロマヨガ、リンパケア、アロマ、紅茶、ハーブ	17
田中 満	たなか みつる	園芸、トンボ(蜻蛉)	19
野呂 茂樹	のろ しげき	科学工作&マジック	23
福眞 睦城	ふくま むつき	歴史の見方・考え方	24
八木 信子	やぎ のぶこ	やさしい着物の着付	26
山内 平洲	やまうち へいず	津軽語から英語を考える	27

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4年5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