

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・・・・・・・・・・P7～26

団体講師情報・・・・・・・・・・P27～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<br>500 円<br>講師料<br>5,000 円                |
| 〇〇〇〇〇講座                                                    | ★☆☆<br>★★☆ | 90 分～120 分       | 材料費 1 人<br>1,000 円<br>講師料<br>利用者の条件によ<br>り応相談     |
| 〇〇〇〇〇教室(全〇回)                                               | ★★★        | 1 回<br>60 分～90 分 | 材料費 1 回 1 人<br>1,500 円<br>講師料 全〇回<br>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   |
| UMI                      | うみ                  | ヨガ、アロマ、料理教室                      | ①動く・遊ぶ③健康④作る・描く<br>⑤学ぶ | 7   |
| EDENZ<br>GARDEN<br>須藤 美佳 | えでんず がーでん<br>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<br>⑤学ぶ          | 9   |
| 太田 徳次                    | おおた のりつぐ            | プログラミング                          | ④作る・描く<br>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<br>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 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<br>③健康          | 12  |
| 葛西 由紀子                   | かさい ゆきこ             | パッチワークキルト                        | 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<br>(みろく)        | ききどころ まんどろ<br>(みろく) | オープンダイアログ                        | 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<br>③健康          | 15  |
| 佐々木 清美                   | ささき きよみ             | グリーンケア、スクラップブック                  | ④作る・描く<br>⑤学ぶ          | 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<br>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<br>⑤学ぶ    | 17  |
| 下山 明子                 | しもやま あきこ     | ヨーガ                                  | ①動く・遊ぶ<br>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<br>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  |
| 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        | 21  |
| 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        | 22  |
| 野呂 茂樹                 | のろ しげき       | 科学工作&マジック                            | ①動く・遊ぶ<br>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<br>④作る・描く | 23  |
| 福眞 睦城                 | ふくま むつき      | 歴史の見方・考え方                            | ⑤学ぶ           | 24  |
| Cient Fiori<br>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        | 24  |
| Leather Hearts        | れざーはーつ       | レザークラフト体験教室                          | ④作る・描く        | 25  |
| 八木 信子                 | やぎ のぶこ       | やさしい着物の着付                            | ⑤学ぶ           | 25  |
| 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           | 26  |

| 講師名             | ふりがな                | 指導内容         | 分類        | ページ |
|-----------------|---------------------|--------------|-----------|-----|
| ゆうさん<br>(菊池 悠久) | ゆうさん<br>(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 | 26  |



## 団体登録者一覧

| 講師名         | ふりがな                   | 指導内容            | 分類             | ページ |
|-------------|------------------------|-----------------|----------------|-----|
| 演劇ユニット 一揆の星 | えんげきゆにっ<br>と<br>いっきのほし | 演劇              | ① 動く・遊ぶ        | 27  |
| 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<br>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      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-----------|
| あじさい(ブローチ)                                                                                           | ★★☆ | 60 分 | 1人 1,000円 |
| 4つ花のクローバー(ブローチ)                                                                                      | ★★☆ | 60 分 | 1人 1,000円 |
| つぼみバラ                                                                                                | ★★☆ | 60 分 | 1人 1,000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(ayuchanoo3@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                                                                              |     |      |           |

## ヨガ、アロマ、料理教室

UMI(うみ)

黒石市



| 指導内容                                                                                                            | 難易度 | 時間        | 必要経費                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|------------------------|
| ヨガ<br>リラックス系からアクティブに動くヨガまで、ご希望に合わせたレッスン可能。親子ヨガも OK。                                                             | ★★☆ | 60分～90 分  | 5,000円～<br>(人数・時間、応相談) |
| チェアヨガ<br>いすを使っておこなうヨガです。子供からシニアまで楽しめます。介護施設のレクリエーションにもおすすめです。                                                   | ★☆☆ | 30分～60 分  | 5,000円～<br>(人数・時間、応相談) |
| アロマワークショップ<br>100%純粋なアロマを使い、アロマスプレー、バスボム、クリーム、化粧水などを一緒に作ります。                                                    | ★☆☆ | 60 分      | 材料費 1人<br>1,000円～      |
| 塩こうじ作りと簡単お料理レッスン<br>発酵調味料を使い、「発酵」と「腸活」をテーマにかんたんお料理レッスン。                                                         | ★★☆ | 90分～120 分 | 材料費 1人<br>1,000円～      |
| スポーツ栄養講座、腸活アドバイス講座<br>「体は食べたもので出来ている」食事とメンタルのつながりや食事バランス、食事の選び方、効果的な水分補給など、アスリート向けにアドバイスをを行う講座。ジュニアアスリートにも対応。   | ★☆☆ | 60 分～     | 5,000円～<br>(人数・時間、応相談) |
| 【講師からのメッセージ】 各レッスンは親子で体験できます。お料理教室は調理場のある施設でのレッスンとなります。年齢や目的に合わせた内容を体験いただけますので、ご相談ください。「Instagram @sup.umiyoga」 |     |           |                        |
| 【連絡先】 080-1691-5650                                                                                             |     |           |                        |
| 【申込書提出方法】 メール(chihuahua1225ocha@gmail.com)、FAX(0172-54-8790)                                                    |     |           |                        |
| 【交通費】 要 【その他経費】 お料理教室はメニューによってレッスン料が変わります。                                                                      |     |           |                        |
| 【資格免許流派等】 RYT200 認定インストラクター、日本サップヨガ協会公認インストラクター、チェアヨガ講師、アロマタッチセラピスト、スポーツフードマイスター、発酵美人インストラクター、介護福祉士             |     |           |                        |

## ハーバリウム体験教室

エデンズ 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♪<br>ZOOM オンライン教室も可能。<br>【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！<br>「インスタグラム edenz_garden.floworld」<br>【連絡先】 070-8413-8154<br>【申込書提出方法】 郵送、メール(edenzgarden.floworld@gmail.com)<br>【交通費】 応相談 【その他経費】 応相談<br>【資格免許流派等】 ハーバリウム・フローリッシュ認定講師 | ★☆☆<br>★★☆ | 1時間～2時間<br>程度 | 作るボトルの大きさによる<br>800円～<br>2,000円<br>(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)<br>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<br>2,000円～3,000円<br>講師料 1人<br>1,500円  |
| プリザーブドフラワーアレンジ教室<br>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<br>3,000円～<br>講師料 1人<br>2,000円        |
| アーティフィシャルフラワーアレンジ教室<br>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<br>3,000円～<br>講師料 1人<br>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)<br>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<br>2,500円<br>講師料 1人<br>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」<br>【連絡先】 メールで連絡してください。<br>【申込書提出方法】 メール(info@somethingblue.in)<br>【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)<br>【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<br>500円<br>講師料<br>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                                                                                  |     |          |                                  |

## プログラミング初級、中級

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。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実際に走らせます。 | ★★☆ | 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りたいです。                                                                              |     |      |          |
| 【連絡先】 0172-78-5080                                                                                                        |     |      |          |
| 【申込書提出方法】 メール(iwakisankuukou@sky.nifty.jp)、FAX(0172-53-2134)                                                              |     |      |          |
| 【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<br>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<br>材料費 1人<br>300円～500円 |
| ペンシルバルーン<br>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<br>バルーン代 100円             |
| 缶バッチの作成<br>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<br>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<br>500円                                 |
| しっかり覚えたい方（対応可能人数5～8人）<br>1回目：基礎から説明、基礎刺し練習<br>2回目：作品作り                                                         | ★★☆ | 1回120分        | 材料費 1人<br>500円<br>講師料<br>5,000円             |
| 製図を見ながら、こぎん刺し制作<br>（対応可能人数5～10人）                                                                               | ★★☆ | 120分          | 材料費 1人<br>500円<br>講師料<br>3,000円             |
| 製図を見ながら、こぎん刺し制作 and 歴史<br>20～30人（小学4年生～中学3年生）                                                                  | ★☆☆ | 120分～<br>180分 | 材料費 1人<br>500円<br>講師料<br>7,500円<br>（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<br>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<br>気づく句会の仕方を学びます。 | ★★☆ | 60分 | 不要   |
| 吟行会<br>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<br>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<br>基本なおもちゃの修理方法、確認方法、道具の使い方(教室終了<br>後、教材を持ち帰っていただきます。)                                                                               | ★★☆ | 90分 | 材料費 1人<br>1,000円 |
| インターネットセキュリティ教室<br>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<br>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<br>料を持ち帰っていただきます。)                                         | ★☆☆ | 90分 | 資料代 1人<br>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<br>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<br>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<br>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)<br>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)                                                                                           |     |      |          |
| 【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                                                                                                               |     |      |          |



## パッチワークキルト アン

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             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------------|
| 干支の卵(2体)                                                                                                  | ★★☆ | 3時間 | 材料費 1人<br>1,500円 |
| コースター                                                                                                     | ★☆☆ | 3時間 | 材料費 1人<br>600円   |
| ポーチ(2回で5時間)                                                                                               | ★★☆ | 5時間 | 材料費 1人<br>1,000円 |
| 丸型バッグ(3回で8時間)                                                                                             | ★★☆ | 8時間 | 材料費 1人<br>3,000円 |
| 大きめきんちゃく袋(2回で4時間)                                                                                         | ★★☆ | 4時間 | 材料費 1人<br>1,500円 |
| 【講師からのメッセージ】 パッチワークキルトは、始めるとどんどんはまっていくような魅力を持つ手芸です。ほんとに楽しく一生できて、服活にもなり、ほんとに楽しいです。ぜひ、少しでも覚えて、楽しい時間を作りたいです。 |     |     |                  |
| 【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                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------------------------------|
| <p>パーソナルカラー診断入門講座<br/>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。</p>                                                                                                                                         | ★☆☆ | 60分～90分 | 講師料 1人<br>3,000円<br>資料代<br>500円 |
| <p>配色レッスン<br/>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。</p>                                                                                                                                                         | ★☆☆ | 60分～90分 | 講師料 1人<br>3,000円                |
| <p>【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。<br/>[ホームページ(Colorstyle_yu) <a href="https://colorstyle-yu.jimdofree.com/">https://colorstyle-yu.jimdofree.com/</a>]</p> |     |         |                                 |
| 【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                                                                                                                                                                  |     |         |                                 |

## 輪になって対話をしよう～オープンダイアログ～ 聴き処 まんどろ(みろく)

黒石市



| 指導内容                                                                                              | 難易度 | 時間  | 必要経費           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------|
| <p>オープンダイアログって何?(20分)<br/>ワーク:対話というシンプルな形がどんなふうにココロに影響するか。また、日常生活でどんなふうに活かせるか、一緒にゆったり体験しましょう。</p> | ★★☆ | 90分 | 資料代<br>1人 500円 |
| <p>【講師からのメッセージ】 フィンランド発祥のオープンダイアログ。対話を紡ぐ空間を一緒に体験してみてください。お友達同士、ご家族で、サークル仲間ぜひお問い合わせください。</p>       |     |     |                |
| 【連絡先】 080-1805-0697                                                                               |     |     |                |
| 【申込書提出方法】 メール(miiii_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)<br>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)<br>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<br>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】<br>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】 メール(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                    |     |      |         |

## シン・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<br>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、持ち帰り                 | ★☆☆ | 30分 | 材料費 1人<br>1,000円        |
| 「アクセサリー」(唐塗・ななこ塗)を作る<br>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<br>1,500円~1,800円 |
| 「バームクーヘンの時計」を作る<br>①カラーテープ(紙)を巻き付ける ②時計のキットを付ける ③数字(1~12)を貼る ④針と電池(単3)を取り付けて、持ち帰り     | ★☆☆ | 40分 | 材料費 1人<br>2,000円        |
| 「金継ぎ」を食べる(持ち込み可)<br>①クッキーかせんべいを割る ②とろけ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<br>2,500円        |
| 【講師からのメッセージ】 未経験の小学生から大人、海外の方(日本語がわかる)にも、楽しく体験して、作った当日から使ってもらえるように、やさしく指導します。         |     |     |                         |
| 【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。<br>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。<br>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】<br>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                                                                |     |     |        |



## グリーフケア、スクラップブックング 佐々木 清美(ささき きよみ)

弘前市

| 指導内容                                                                                                                                           | 難易度 | 時間      | 必要経費                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---------------------------|
| グリーフケアを知るちいさなお話し会<br>死別を経験した人が心身共に不安定な状態になることを「グリーフ」といいます。そのケアについて学べるのが、ちいさなお話し会です。                                                            | ★☆☆ | 60分～90分 | 1人 1,500円                 |
| グリーフケアワークショップ<br>大切な人を亡くして、とても悲しく、どうしていいかわからない。そんな実際に死別を経験された方向けのワークショップです。                                                                    | ★★☆ | 120分    | 応相談                       |
| スクラップブックング<br>お気に入りの写真(家族・ペットなど)をかわいく飾りましょう。                                                                                                   | ★☆☆ | 60分～    | 材料費 1人<br>500円～<br>2,000円 |
| 【講師からのメッセージ】 なかなか話にくい死別の悲しみ。その悲しみを忘れずに心と身体のケアをしながら整えていく空間を提供します。グリーフケアを知る事で、相手を思いやる優しい社会が作られることを願っています。<br>「インスタグラム/griefcare.green.earth5214」 |     |         |                           |
| 【連絡先】 090-8251-8789                                                                                                                            |     |         |                           |
| 【申込書提出方法】 メール(green.earth0502@gmail.com)                                                                                                       |     |         |                           |
| 【交通費】 応相談 【その他経費】 講師料                                                                                                                          |     |         |                           |
| 【資格免許流派等】 日本グリーフケア協会グリーフケアアドバイザー特級                                                                                                             |     |         |                           |



## 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<br>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<br>200円<br>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<br>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<br>200円<br>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。<br>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。<br>コーチプロフィール <a href="https://www.ginza-coach.com/coaches/view.cgi?username=1805SD1906">https://www.ginza-coach.com/coaches/view.cgi?username=1805SD1906</a> |     |          |                                    |
| 【連絡先】 090-3984-0432                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |          |                                    |
| 【申込書提出方法】 メール(meteor0531@gmail.com)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |          |                                    |
| 【交通費】 応相談 【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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|------|
| <p>柔道の形教室</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【連絡先】 0172-89-2125</p> <p>【申込書提出方法】 メール(samaro@mti.biglobe.ne.jp)、FAX(0172-89-2125)</p> <p>【交通費】 不要 【その他経費】 なし</p> <p>【資格免許流派等】 講道館柔道六段</p> | ★★★ | 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<br>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<br>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<br>500円～  |
| 「アロマ」ハンドクリーム作り<br>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<br>1,000円 |
| 紅茶を楽しむ<br>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<br>1,000円 |
| ハーブを楽しむ<br>ハーブの香りや活用法を紹介                                                 | ★☆☆ | 90分～120分 | 材料費 1人<br>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<br>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。                                   | ★☆☆<br>★★☆ | 60分～90分 | 5,000円 |
| 親子ヨーガ<br>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<br>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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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 (沓澤 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(韓国キャンドルセラフ協会)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<br>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。                                                                      | ★☆☆<br>★★☆ | 30分～<br>(応相談) | 講師料 1人<br>500円～<br>(応相談)            |
| 読み聞かせ基礎講座<br>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～<br>(応相談) | 資料代あり<br>講師料 1人<br>1,000円～<br>(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                                                                                                             |            |               |                                     |



## 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)<br>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<br>900円   |
| 津軽凧絵(大きさ西の内1枚判33×48)<br>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<br>800円   |
| ねぷた絵角燈籠(大きさ35×25×25)<br>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<br>3,000円 |
| 金魚ねぷた、ねぷた、津軽凧に関する講話(実習を入れた場合は応相談)                                        | ★☆☆   | 90分~120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】 郵送、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、弘前マイスター                                 |       |          |                  |

## 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<br>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<br>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<br>団体 1,800円 |
| 絵付コース 湯呑、皿、飯茶碗        | ★☆☆ | 45分 | 個人 800円<br>団体 700円     |
| 絵付コース コーヒーカップ         | ★☆☆ | 45分 | 個人 1,000円<br>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<br>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<br>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<br>講師料は応相談   |
| ねぶた絵インテリアライト製作<br>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<br>講師料は応相談 |
| お名前木札製作<br>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<br>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、地元で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。<br>(対象は小学生～大人) | ★☆☆<br>★★☆ | 60分～90分 | 材料費 1人<br>300円～500円<br>講師料<br>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)<br>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。<br>※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<br>800円<br>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)<br>②消臭・ルームスプレー・シャワーコロン<br>※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<br>1,000円～1,800円<br>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)<br>③ハンドクリーム作り<br>※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<br>1,100円～1,500円<br>講師料は利用者の条件により応相談        |
| フットセラピー<br>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・お互いにとってみよう体験)※オイルを使っている体験も可能です(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<br>※オイル使用の場合<br>1人 200円<br>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(noblege@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)



| 指導内容                                                                                                                                                                                                               | 難易度 | 時間            | 必要経費                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 固まるハーバリウムプレート、石けん置き、小物入れ作り<br>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<br>1,000円～1,500円<br>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<br>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<br>1,000円<br>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<br>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<br>60～90分 | 材料費 1人<br>①1,500円<br>②1,300円<br>③1,200円～2,000円<br>②、③は送料込み<br>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<br>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。材料はこちらでご用意します。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<br>550円～1,500円<br>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)<br>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<br>550円～900円<br>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 <a href="https://www.instagram.com/cient.fiori">https://www.instagram.com/cient.fiori</a> 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、インクアート認定講師、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 Leather Hearts

弘前市



| 指導内容                                                                                                          | 難易度 | 時間      | 必要経費         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------------|
| レザーストラップ製作<br>小さなお子様から大人まで、気軽に楽しめます。自由に刻印を打ち、オリジナルのステキな作品が作れます。                                               | ★☆☆ | 15分～20分 | 1人<br>700円   |
| 三角コインケース<br>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<br>1,200円 |
| アコーディオンウォレット<br>ご自分の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<br>3,200円 |
| メガネケース<br>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<br>3,200円 |
| ハンドバッグ<br>2色使いのオシャレなハンドバックが作れます。手ぬいする箇所が多めなので、とても作り甲斐があります。                                                   | ★★★ | 180分    | 1人<br>応相談    |
| 【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】 メール(leather-hearts@yahoo.ne.jp)                                                                     |     |         |              |
| 【交通費】 要 【その他経費】 講師料等                                                                                          |     |         |              |
| 【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 | 初回不要<br>2回目以降<br>教材費 1人<br>1,000円(実費) |
| 【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】 電話(090-7072-1268)                                                           |     |      |                                       |
| 【交通費】 初回不要。2回目以降応相談。 【その他経費】 講師料(初回不要。2回目以降応相談。)                                      |     |      |                                       |
| 【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<br>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 |     |         |        |



## 演劇であそぼう！演劇をまなぼう！ 演劇ユニット 一揆の星

弘前市

| 指導内容                                                                                                                                                                                                                  | 難易度 | 時間     | 必要経費                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|------------------------------|
| 「劇ごっこで あ・そ・ぼ！」<br>年長さん～小学校低学年向け。親子でもどうぞ！<br>読み聞かせのあと、劇団員と一緒にキャラクターになりきる、<br>表現あそびの時間です。題材となる絵本などは応相談。<br>【例】てぶくろ、三匹のこぶた、おおきなかぶ・・・                                                                                     | ★☆☆ | 45～60分 | 5,000円～<br>応相談<br>(内容・人数で変動) |
| 「みんなのショートストーリー ～劇をつくろう！～」<br>小学校中学年～中学生向け。<br>参加者みんなでわいわい遊びながら、劇団員と一緒に短いお話<br>を作って演劇にしてみましょう。題材はなんでもOK！<br>冒険、恋愛、歴史、ホラー・・・みんなはどんな話が好きですか？                                                                             | ★☆☆ | 90分    | 9,000円～<br>応相談<br>(内容・人数で変動) |
| 「俳優のための身体づくりワークショップ」<br>小学生～大人まで、身体を動かしたい方はどなたでも！<br>経験談を聞きながら、俳優と一緒に柔軟・筋トレなど基礎体力<br>作りを体験するワークショップ。<br>難易度・強度は応相談。対象年齢によって対応します。                                                                                     | ★★☆ | 120分～  | 9,000円～<br>応相談<br>(内容・人数で変動) |
| 【講師からのメッセージ】地域の「今」に迫る、オリジナルの演劇作品を作っている演劇ユニットです。これまで、弘前市内の様々なエリアを舞台にした創作を行ってきました。地域から物語を紡いでいくこと、その物語によって地域を力づけていくことを目指しています。その一方で、演劇教育(演劇を活用した教育活動支援)や技術向上ワークショップも開催。地域や人が元気になる体験を、私たちと一緒に作りませんか？2023年度は弘前市内小中学校3校で実施。 |     |        |                              |
| 【連絡先】090-1381-1965                                                                                                                                                                                                    |     |        |                              |
| 【申込書提出方法】郵送、メール(theater.ikki.star@gmail.com)                                                                                                                                                                          |     |        |                              |
| 【交通費】 応相談 【交通費】 応相談                                                                                                                                                                                                   |     |        |                              |
| 【資格免許流派等】太田歩(副代表):社会教育士                                                                                                                                                                                               |     |        |                              |



## 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。                                                                                                                                               | ★☆☆<br>★★☆<br>★★★ | 60 分      | 一式 5,000 円～<br>応相談<br>(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。                                                                                                                                                              | ★☆☆<br>★★☆<br>★★★ | 60 分～90 分 | 一式 5,000 円～<br>応相談<br>(内容・人数で変動) |
| オンラインレッスン<br>全ジャンルのレッスンをオンラインで配信も可能です。<br>(インターネット受信ができる方限定)                                                                                                                                              | ★☆☆<br>★★☆<br>★★★ | 応相談       | 一式 5,000 円～<br>応相談<br>(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！<br>「ホームページ <a href="http://www.loco-studio.com/">http://www.loco-studio.com/</a> 」、「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( <a href="mailto:info@loco-studio.com">info@loco-studio.com</a> )                                                                                                                           |                   |           |                                  |
| 【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 |
| UMI             | うみ                | ヨガ、アロマ、料理教室            | 7   |
| 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  |
| 演劇ユニット 一揆の星     | えんげきゆにと<br>いっきのほし | 演劇                     | 27  |
| 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 |
| 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<br>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  |
| ゆうさん(菊池悠久)           | ゆうさん<br>(きくち ゆうきゅう) | 日本の伝統芸能「紙芝居」                         | 26  |

### ③健康(けんこう)

| 講師名         | ふりがな     | 指導内容                   | ページ |
|-------------|----------|------------------------|-----|
| UMI         | うみ       | ヨガ、アロマ、料理教室            | 7   |
| 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        | 23  |
| 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   |
| UMI                   | うみ                  | ヨガ、アロマ、料理教室          | 7   |
| EDENZ GARDEN<br>須藤 美佳 | えでんず がーでん<br>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            | 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             | パッチワークキルト            | 12  |
| 工房まる一                 | こうぼうまるいち            | 津軽塗                  | 15  |
| 佐々木 清美                | ささき きよみ             | グリーフケア、スクラップブック      | 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            | 金魚ねぶた、ねぶた、津軽凧        | 21  |
| 成田 淳一                 | なりた じゅんいち           | 陶芸、ばんりゅう焼            | 22  |

| 講師名                   | ふりがな    | 指導内容                                 | ページ |
|-----------------------|---------|--------------------------------------|-----|
| なみおと あい               | なみおと あい | ねぶた絵うちわ、ねぶた絵インテリアライト、お名前木札           | 22  |
| 日高 佳子                 | ひだか よしこ | アロマセラピー、フットセラピー                      | 23  |
| Cient Fiori<br>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 | 24  |
| Leather Hearts        | れざーはーつ  | レザークラフト体験教室                          | 25  |

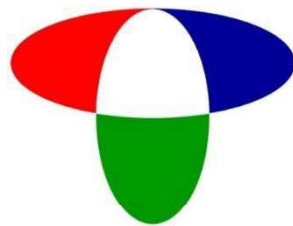
## ⑤学ぶ(まなぶ)

| 講師名               | ふりがな                | 指導内容                    | ページ |
|-------------------|---------------------|-------------------------|-----|
| UMI               | うみ                  | ヨガ、アロマ、料理教室             | 7   |
| 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     | からーすたいるゆー           | パーソナルカラー、色彩学、色彩心理       | 13  |
| 聴き処 まんどろ<br>(みろく) | ききどころ まんどろ<br>(みろく) | オープンダイアログ               | 13  |
| 佐々木 清美            | ささき きよみ             | グリーフケア、スクラップブック         | 16  |
| 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               | 25  |
| 山内 平洲             | やまうち へいず            | 津軽語から英語を考える             | 26  |





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5年11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