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・・・・・・・・・・・・・・・・P3～4

団体登録者一覧・・・・・・・・・・・・・・・・P5

個人講師情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・P6～26

団体講師情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・P27～30

分類別一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P31～33



津軽の名人・達人バンクとは

津軽地域の文化、芸術、スポーツ、レクリエーション活動などの生涯学習に関するさまざまな分野において一芸に秀でた人材を、「津軽の名人・達人」として登録し、学校・施設・団体・サークル等で、講師・指導者として利用してもらうものです。
「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」は、どなたでも自由にご利用できます。
希望や目的にあった講師を見つけたら、利用者から講師へ直接連絡を取り、協力を依頼してください。
指導・支援の詳細については、利用者と講師とで話し合いのうえ、決定してください。
※ただし、営利目的・政治目的・宗教目的などには利用できません。

申し込み方法

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

②講師へ連絡した後、「利用申込書（様式第1号）」を講師あてに概ね実施15日前までに提出してください。**（講師が提出を希望する場合）**
※提出方法は、各講師別に掲載されている方法で提出してください。（郵送・メール・FAX）
※郵送で提出する場合、送付先住所は講師へ直接確認してください。

③教室等を実施後、「利用報告書（様式第2号）」を津軽広域連合へ提出してください。
※提出方法は、郵送・メール・FAX・持参のうちどれか1つを選択して提出してください。

【経費について】
教室等開催に係る経費（材料費・講師料・交通費など）は利用者側の負担になります。
「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」の各講師紹介ページに、必要経費を掲載していますのでご確認ください。支払方法などは、登録講師と直接確認をお願いします。

名人・達人バンクに登録したい方

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

【対象】 学習活動等を指導、支援することが可能な個人および団体

個人：圏域内に住所があり、年齢が20歳以上の方

団体：圏域内に活動拠点がある団体

圏域→弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村

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

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

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

津軽広域連合
ホームページ
二次元コード

登録者名簿の見方

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

個人講師
写真

タイトル
個人・団体名(ふりがな)　　市町村名

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

【講師からのメッセージ】

【連絡先】 0172-31-1201

【申込書提出方法】 郵送、メール(rengou@tsugarukoiki.jp)、FAX(0172-33-2201)

【交通費】 要　　【その他経費】 資料印刷代1人○○円、見本作品代

【資格免許流派等】 ○○○○○資格、○○○○○アドバイザー、○○○○○認定講師

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

団体講師
写真

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

材料費は1人500円、
講師料は1度の利用で5,000円

個人登録者一覧

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
雨宮 すてら	あまみや すてら	ゼロから学ぶ！パソコンの組み立てとOS操作	⑤学ぶ	6
arrange training studio（TOY 岩渕ともみ）	あれんじ とれーにんぐ すたじお（とい いわぶちともみ）	空手教室・ボディメイク・コンディショニング	①動く・遊ぶ ③健康 ⑤学ぶ	7
石村 みよし	いしむら みよし	アメリカンフラワー（ディップアート）	④作る・描く	7
EDENZ GARDEN 須藤 美佳	えでんず がーでん すとう みか	ハーバリウム体験教室	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	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、缶バッジ	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	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	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、色彩心理学	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	13
工房まるー	こうぼうまるいち	AI(愛)する津軽塗	④作る・描く	14
cocoPri 對馬 宏美	ここぷり つしま ひろみ	ドライフラワー・レジンアクセサリー・生花	④作る・描く	15
～ココロのアトリエ 空間～ まんどろ	～こころのあとりえ くうかん～ まんどろ	対話探究クラブ	⑤学ぶ	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	16
佐々木 清美	ささき きよみ	グリーフケア、スクラップブッキング	④作る・描く 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	17
Cient　Fiori 藤田　久美子	しぇんと　ふぃおり ふじた　くみこ	固まるハーバリウム、七宝焼、アルコールインクアート、カラフル手作り石鹸、お名前キーホルダー	④作る・描く	18
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	①動く・遊ぶ ③健康	19
sora 沓澤　香純	そら くつざわ　かすみ	キャンドル体験、ハーバリウム体験	④作る・描く	20
田中　　満	たなか　みつる	園芸、トンボ	⑤学ぶ	20
田村　美代子	たむら　みよこ	大道芸、ガマの油売り口上	②聴く・見る・歌う	21
ちづい　いまこ	ちづい　いまこ	読み語り、朗読、童謡、唱歌を歌う会	②聴く・見る・歌う	21
成田　幻節	なりた　げんせつ	金魚ねぷた、ねぷた絵、津軽凧絵	④作る・描く	22
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	23
松江　輝	まつえ　あきら	DIYスマート農業	④作る・描く ⑤学ぶ	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
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	25
yukariyoga 成田　ゆかり	ゆかりよが なりた　ゆかり	はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室	①動く・遊ぶ ③健康 ④作る・描く ⑤学ぶ	26

団体登録者一覧

講師名	ふりがな	指導内容	分類	ページ
アマチュア声優劇団 津軽カタリスト	あまちゅあせいゆうげきだん つがるかたりすと	声劇、ドラマリーディング、朗読劇 ボイスドラマ、ラジオドラマ、声優体験	①動く・遊ぶ ②聴く・見る・歌う ③健康	27
板柳町ふるとセンター 工芸館　陶芸工房	いたやなぎまちふるさとせんたー こうげいかん　とうげいこうぼう	陶芸体験、ばんりゅう焼	④作る・描く	28
演劇ユニット 一揆の星	えんげきゆにっと いっきのほし	演劇	①動く・遊ぶ	29
りんご歴史研究所	りんごれきし けんきゅうじょ	青森県りんご栽培の歴史伝承	①動く・遊ぶ ②聴く・見る・歌う ⑤学ぶ	30



ゼロから学ぶ！パソコンの組み立てとOS操作

雨宮 すてら（あまみや すてら）　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
自作パソコン実演 実際にパソコンを組み立てる過程を目の前でお見せします。 目　　的：完成品のパソコンがどのように作られているのか、パーツの役割や接続方法を理解する。 ポイント：作業を見るだけでなく、「なぜこの順序で組むのか」「各パーツがどんな役割を果たすのか」を丁寧に解説します。	★☆☆	60分	5人まで 5,000円 6人目以降 1人につき 1,000円追加
パソコンの構成を考える 使う目的に合わせて、どの部品を選ぶか考えてみましょう。 目　　的：自分に合ったパソコンを設計できるようになる。 ポイント：高性能だけでなく、「何に使うか」を基準にした賢い選び方を学びます。	★★★	60分	5人まで 5,000円 6人目以降 1人につき 1,000円追加
OSインストール(Windows / Ubuntu) 実際にＯＳをインストールする過程を目の前でお見せします。 目　　的：ＯＳを正しくインストールし、パソコンをすぐに使える状態にする。 ポイント：ＯＳを入れることで「パソコンとして使える状態」になる重要性を理解。WindowsとUbuntuの違いを体験でき、将来の用途に合わせた選択を学べます。	★★☆	90分	5人まで 5,000円 6人目以降 1人につき 1,000円追加

【講師からのメッセージ】 声優自作erの雨宮すてらです。「自作パソコンって難しそう」「壊しそうで怖い」そんなイメージを持っている方も多いかもしれません。でも実は、自作パソコンは決して怖いものではありません。この授業では、パソコンを自作する際の一連の流れを、実演を交えながら分かりやすくご紹介します。授業を通して、「なるほど、こうやって作るんだ」「これなら自分にもできそう」そう感じていただけたら嬉しいです。この授業が、皆さんが自作パソコンにチャレンジするきっかけや、最初の一歩を踏み出す後押しになればと思っています。
ホームページ:https://stella.ink/

【申込先】 メールでお問い合わせください。

【申込書提出方法】 メール(stellaen07contact@gmail.com)

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 ITパスポート

空手教室・ボディメイク・コンディショニング

arrange（アレンジ） training（トレーニング） studio（スタジオ）

TOY（トイ） 岩渕　ともみ（いわぶち　ともみ）

弘前市



指導内容	難易度	時間	必要経費
幼児・児童対象の「ゆるやか空手教室」 武道を通して、発達に特性を持つお子様にゆっくりと「できる」感覚を手に入れてもらいます。対面での打撃戦はありません。ミットを使って打撃の遊びも行い、格闘技の要素を取り入れて身体を動かすことが楽しいと思えるプログラムです。	★☆☆	30分	応相談
幼児・児童対象の「チャレンジ空手教室」 対面での打撃戦はなく、自分自身と向き合う型を中心にレッスンを進めていきます。礼儀、礼節、姿勢を学びます。ミットを使って打撃の遊びも行い、格闘技の要素を取り入れて身体を動かすことが楽しいと思えるプログラムです。	★★☆	60分	応相談 （5,000円～）
ボディメイク・コンディショニング （ピラティス・バレトン・バレエストレッチ・筋トレなど） 姿勢の改善、基礎代謝や柔軟性を高めます。	内容による	内容による	応相談

【講師からのメッセージ】 年齢やレベル、特性に合わせたプログラムをご用意いたします。無理なく楽しみながら身体を動かすことのすばらしさ、そして息抜きの場をご提供します。

【申込先】 090-3755-1975

【申込書提出方法】 メール（yotrr3@yahoo.ne.jp）

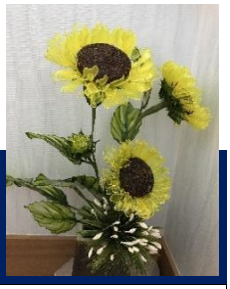
【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 日本空手道協会三段、ピラティスインストラクター、スポーツインストラクター、パーソナルトレーナー

アメリカンフラワー（ディップアート）

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
お正月の花 水引、松、つばき、ラン	★★★	180分	1人2,600円
あじさい他のブローチ	★★☆	60分	1人1,000円
季節の花	★★☆	120分	1人2,300円

【講師からのメッセージ】 自分で作ったお花を飾り心豊かな時間を過ごしましょう!!

【申込先】 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



ハーバリウム体験教室

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

指導内容	難易度	時間	必要経費
ハーバリウムはプリザーブドフラワーやドライフラワーなどの花を専用のオイルと一緒にボトルに詰め、みずみずしい状態のお花や植物を鑑賞できる今話題のインテリアアイテムです。自然な素材を使い、生花のようなお手入れは不要！！自分で好きなお花などを入れて、オリジナルのハーバリウムを作りましょう♪ ZOOMオンライン教室も可能。	★☆☆ ★★☆	60分～120分程度	作るボトルの大きさによる 800円～ 2，000円 （材料費込み）

【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】

【申込先】 070－8413－8154

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

【交通費】 応相談 【その他経費】 応相談

【資格免許流派等】 ハーバリウム・フローリッシュ認定講師



フラワーアレンジメント

太田 コウ（おおた こう） 青森市

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

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

【申込先】 メールでお問い合わせください。

【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、アーティフィッシャルフラワー希望時）

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

3色パステルアート



太田　しずか（おおた　しずか）　　弘前市

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

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

【申込先】 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って欲しいです。

【申込先】 0172－78－5080

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

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】



おくで博のマジック笑、ペンシルバルーン、缶バッチ

おくで　博（おくで　ひろし）　弘前市

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

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

【申込先】 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？

【申込先】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】



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。

【申込先】 090－7072－0371

【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】 教員免許、ホトトギス派（俳句）※俳句指導20年以上



おもちゃの直し方

小山内　忍（おさない　しのぶ）　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
おもちゃの直し方教室 　基本的なおもちゃの修理方法、確認方法、道具の使い方。 （教室終了後、教材を持ち帰っていただきます。）	★★☆	90分	1人1,000円

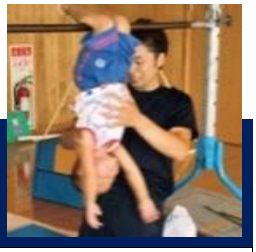
【講師からのメッセージ】 ボランティア活動として実施しています。おもちゃの修理はとても楽しく、子どもたちのためにやりがいもあります。

【申込先】 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



体操教室

葛西　伸昭（かさい　のぶあき）　　板柳町

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

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

【申込先】 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
コースター	★☆☆	2時間	材料費　1人 600円
干支の巳（2体）　座布団付	★★☆	2時間	材料費　1人 1,000円
亀のポーチ（ハワイアン）	★★☆	4時間	材料費　1人 1,000円
ポーチ（2回で5時間）	★★☆	5時間	材料費　1人 1，000円
丸型バッグ（3回で8時間）	★★☆	8時間	材料費　1人 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 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、楽しい時間を作ってみたいです。どこへでも、こちらから出張致します。

【申込先】 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

カラースタイルユー
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。初心者から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/】

【申込先】 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



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。

【申込先】 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



AI(愛)する津軽塗

工房まるー（こうぼうまるいち）　田舎館村

指導内容	難易度	時間	必要経費
木製の「スプーン」(唐塗)を作る ①「スプーン」の色(黒・赤・青・緑)を選ぶ ②水で砥ぎだして模様を出す ③すべすべに仕上げて、持ち帰り	★☆☆	30分	材料費 1本 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個 1,500円～ 1,800円
スコップ型の「スプーン」(唐塗)を作る ①「スプーン」の色(黒・赤・青・緑)を選ぶ ②水で研ぎ出して模様を出す ③すべすべに仕上げて、持ち帰り	★☆☆	30分	材料費 1本 1,500円～ 1,800円
ポテチ＆バーベキューの「トング」を作る ①「トング」の色(黒・赤・青・緑)を選ぶ ②水で研ぎ出して模様を出す ③すべすべに仕上げて、持ち帰り	★☆☆	40分	材料費 1本 2,000円～ 2,500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個 2,500円

【講師からのメッセージ】 AIを利用した「彩色工種」をデザインした作品を体験できます。未経験の小学生から大人、海外の方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、優しく指導します。県内であれば、学校や公民館にも出張できます。準備のため、体験希望日は1週間前までにお問い合わせください。

【申込先】 0172－58－2237

【申込書提出方法】 郵送、メール(aoi-tori@mountain.ocn.ne.jp)

【交通費】 不要　　【その他経費】 技術指導料 15,000円

【資格免許流派等】 弘前★情熱塾、じゃらん掲載

ドライフラワー・レジンアクセサリー・生花

cocoPri（ココプリ） 對馬 宏美（つしま ひろみ） 弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
レジン教室 本物のお花を使って、自分だけのオリジナルアクセサリーをお作りいただけます。	★☆☆ ★★☆	30分～60分	材料費1人 1,500円～ （講師料は応相談）
ドライフラワー教室 きれいなドライフラワーを使って、アレンジやスワッグ、季節のリースやしめ飾りなどをお作りいただけます。	★★☆ ★★★	60分～120分	材料費1人 2,000円～ （講師料は応相談）
生花教室 フレッシュなお花を使って、アレンジや季節のリースなどをお作りいただけます。	★☆☆ ★★☆ ★★★	60分～120分	材料費1人 3,000円～ （講師料は応相談）
プリザーブドフラワー教室 数年きれいなまま飾れるプリザーブドフラワーを使っていろいろなアレンジを楽しんでいただけます。	★★☆ ★★★	60分～120分	材料費1人 3,500円～ （講師料は応相談）

【講師からのメッセージ】 レジンは小さなお子様でも体験いただけます（小学1～2年生は保護者同伴及びサポート要）。1回30人まで対応可能です（応相談）。生花から発色にこだわって作ったドライフラワーを使って、いろいろな作品づくりを楽しんでいただけますので、お気軽にご相談ください。

【申込先】 0172-55-8191

【申込書提出方法】 メール（cocopricocopri@gmail.com）、FAX（0172-55-8191）、Instagram（https://www.instagram.com/_cocopri_）

【交通費】 応相談 【その他経費】 見本作品代（製作品のリクエストがあった場合、作品と同金額）

【資格免許流派等】 国家資格 フラワー装飾二級技能士

対話探究クラブ

～ココロのアトリエ空間～ まんどろ 黒石市

指導内容	難易度	時間	必要経費
フィンランド発祥の対話実践オープンダイアローグの哲学やエッセンスをベースに、テーマの書かれたカードを使った対話やリフレクティングワーク等を行います。問いから気付きが生まれたり、お互いの声を丁寧に聴く、響き合う対話を体感し、一緒に探究します。	★☆☆	90分～120分	応相談

【講師からのメッセージ】 家庭、職場、学校などの人と人との間（システム）を風通し良くしたい！と思う方々への対話探究クラブです。お互いの声を、言葉を理解しようとする人がいる、だから安心して自分の声を置ける、そんな対話を、空間を一緒に作りましょう。

【申込先】 080-1805-0697

【申込書提出方法】 メール（miiiii_0810@yahoo.co.jp）

【交通費】 応相談 【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 産業カウンセラー、公認心理師、国際心理支援協会オープンダイアローグ基礎トレーニング修了

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、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。

【申込先】 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、スクラップブッキング



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 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 大切な人を亡くして、とても悲しく、どうしていいか分からない。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
スクラップブッキング 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 500円～ 2,000円

【講師からのメッセージ】 なかなか話し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。
【インスタグラム/griefcare.green.earth5214】

【申込先】 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



対話で育む自己成長ワークショップ（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 「答えは相手の中にある」ことを前提として、教えず「引き出す」対話や関わり方について、基礎からスキルまでわかりやすく学べます。	★☆☆	90分～120分	資料代1人300円
コミュニケーション講座 相手との信頼関係を築くために大切な聴き方や声がけのコツをワークショップ形式でお伝えします。	★☆☆	90分～120分	応相談
対話ワークショップ 写真や質問カードを使って、参加者同士の自然な対話をサポートしながら、多角的な視点や気付きを引き出し、対話を楽しみます。	★☆☆	90分	応相談
共に「考える」を楽しむ哲学対話 例えば「普通」や「家族」など、普段当たり前に使っている言葉や問いについて、その本質を見い出そうと、互いに協力し合い、みんなで一緒に考えることを楽しむ対話です。	★☆☆	90分	応相談

【講師からのメッセージ】 子どもから大人まで、誰もが持つ“問い”や“気づき”を大切にしながら、楽しく学び、成長できる場をご提供します。この対話の場では、参加者同士による新たな視点を生み出し、つながりと学びが広がります。日常の中で役立つコミュニケーションスキルを深め、人生の豊かさにつながる瞬間を共有してみませんか？
講座の内容等については、お気軽にご相談ください。
【プロフィール　https://www.c-sagaseru.com/satochie】

【申込先】 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】 国際コーチング連盟認定コーチ（ACC）、銀座コーチングスクール認定講師、プロフェッショナルコーチ

固まるハーバリウム、七宝焼、アルコールインクアート、カラフル手作り石鹸、お名前キーホルダー作り体験



Cient Fiori（シェント フィオリ） 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 （対象年齢:12～60才） 花材を選び実用花雑貨を作ります。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分～60分	材料費 1人 1,000円～ 1,500円 （講師料は応相談）
①七宝焼(しっぽうやき)タイル額絵②七宝焼ブローチ作り （対象年齢:12～60才） ①はお好みの柄の絵を電気炉でタイルに焼き付けます。②は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ブローチを作ります。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分～120分	材料費 1人 ①1,000円 ②1,300円 （講師料は応相談）
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インクアートスマホケース、アクセサリー製作 （対象年齢:16～60才） 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。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。	★★☆	60分～90分	材料費 1人 ①2,200円 ②1,700円 ③1,200円～ 2,000円 ②,③は送料込み （講師料は応相談）
①ハロウィンオブジェ②ハロウィンナッツ作り （対象年齢:①4～65才、②6～60才） ①はお好みの花材やハロウィンパーツを貼り付けて毎年飾れるオブジェが作れます。②はブッダナッツにお好みの花材などを詰め入れてアレンジします。①②ともに当日お持ち帰りできます。	① ★☆☆ ② ★★☆	60分～120分	材料費1人 ①1,000円～ 1,400円 ②1,800円～ 2,200円 （講師料は応相談）
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 （対象年齢:10～60才） 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。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。770円は5㎝のミニツリーの値段です。サイズで値段は異なります。	★★☆	60分～120分	材料費 1人 770円～ 2,000円 （講師料は応相談）
カラフル手作り石鹸作り(保健所の許可済み) （対象年齢:3～65才） 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分～45分	材料費 1人 660円～ 900円 （講師料は応相談）
お名前キーホルダー作り （対象年齢:3～65才） 無料(一部有料)のパーツなどを貼りつけて、名前を入れてお好みのキーホルダーが作れます。	★☆☆	20分～45分	材料費 1人 300円～ 800円 （講師料は応相談）

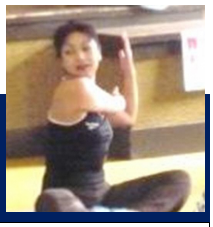
【講師からのメッセージ】 子どもから大人まで色々な種類の手作り体験が楽しめます。上記記載以外にも製作可能な作品がございます。お気軽にリクエストやお問合せ下さい。製作体験のサンプルは【インスタグラムhttps://www.instagram.com/cient.fiori】に掲載されておりますのでご参照下さい。
※対象年齢以外の方が当日来場された場合は、体験への参加をお断りしております。
※材料費のみをお預かりしての完成品の作成依頼は承っておりません。

【申込先】 090-4882-5893

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

【交通費】 応相談 【その他経費】 なし

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



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～80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～80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～80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。ヨガマットが必要な場合や内容、運動量は相談に応じます。（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。）

【申込先】 090－3363－0250、0172－87－7512

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

【交通費】 応相談　　【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）

キャンドル体験、ハーバリウム体験

sora（ソラ） 沓澤 香純（くつざわ かすみ） 弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ハーバリウム たくさんのお花の中からお好きなお花を選んでビンの中に飾りつけ、オイルを入れます。	★☆☆	30分	1,000円
パームジェルキャンドル お花を選んで、キャンドルの周りにお花を入れて作ります。	★☆☆	60分	2,000円
ミニボタニカルキャンドル(香り付き) お好きなお花を選び、キャンドルの周りに飾り付けていきます。	★☆☆	60分 (固まり待ち15分)	1,300円
ボタニカルキャンドル(大) お好きなお花を選び、キャンドルの周りに飾り付けていきます。	★★☆	60分 (固まり待ち20分)	2,000円
アロマワックスサシェ 灯さないキャンドル。お好きな香りとお花を選び、キャンドルの上に飾り付けていきます。	★★☆	90分	1,500円
ねぷた和紙ランタンキャンドル キャンドルランタンにランダムにねぷた和紙を貼り、ランタンキャンドルを作成しましょう。	★☆☆	60分	2,000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。【ホームページ https://sora-flower.jp/】【インスタグラム @sora.pri.flower】

【申込先】 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】 講師料応相談

【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(韓国キャンドルクラフト協会)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「からぽねやみ栽培」の紹介	★★☆	30分	不要
トンボ ここいらへんに住んでいるトンボたちのスライドショー	★★☆	30分	不要

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

【申込先】 090－4312－3165

【申込書提出方法】 メール(gmqdc167@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】「ガマの油売り口上」は、約290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。

【申込先】 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、童謡、唱歌を歌う会

ちづい　いまこ　平川市

指導内容	難易度	時間	必要経費
読み語り・朗読 絵本や紙芝居、朗読などを語ります。参加型の気軽なおはなし会です。ご一緒におはなしの世界を楽しみましょう。	★☆☆	30分～ （応相談）	講師料 （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 （応相談）
童謡や唱歌を歌って楽しむ会です。生演奏で歌います。アンチエイジングにもなります。	★☆☆	60分～ （応相談）	資料代1人 500円

【講師からのメッセージ】 近年、絵本や語りは大人気です。絵本は子どものためだけのものではありません。乳児からお年を重ねた方まで幅広い世代の方にお楽しみいただけます。絵本やおはなしを仲立ちにして、親子やお友達と共通の豊かな時間を過ごしていただけたらいいなと思います。童謡や唱歌を歌うと、懐かしい記憶が蘇り脳の活性化に役立つそうです。手遊びも取り入れ楽しく（上手ではなく）歌いましょう。

【申込先】 090－4635－4102

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

【交通費】 要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 JPIC読書アドバイザー



金魚ねぷた、ねぷた絵、津軽凧絵

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　約12㎝） 骨組（竹）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 1，000円
津軽凧絵（大きさ西の内1枚判　33.5㎝×48.5㎝） 和紙に図柄の下絵を基に凧絵を描いてもらう作業（墨描・彩色）	★★☆	120分	材料費　1人 900円
津軽凧絵（大きさ半紙判　33.5㎝×24.5㎝） 和紙に図柄の下絵を基に凧絵を描いてもらう作業（墨描・彩色）	★★☆	90～120分	材料費　1人 800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 4，400円
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
金魚ねぷた、ねぷた（絵）、津軽凧に関した講話（実習を入れた場合は応相談）	★☆☆	90分～120分	講話の場合は 材料費不要

【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応相談。（なお、火曜日　13時～16時は不可）

【申込先】 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】 要　　【その他経費】 講師料は応相談

【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



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 1，000円 (講師料は応相談)
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 1,200円～ 1,800円 (講師料は応相談)
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 1，500円 (講師料は応相談)
フットセラピー 毎日の健康な体づくりに役立てましょう。(足つぼの効能・セルフ体験・お互いにやってみよう体験) ※ハンドマッサージでも対応可能です(応相談)。	★★☆	30分～45分	材料費　不要 (講師料は応相談)

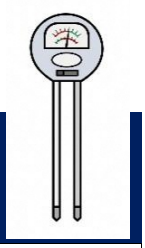
【講師からのメッセージ】 アロマテラピー講座に関しては、アロマテラピーの基礎知識や活用方法などの講座もご希望される場合は、手作り指導の前に30分程の時間をとり、お話をさせていただきます。所要時間は上記の時間に30分追加になります。子どもから大人の方まで楽しめます。フットセラピーは参加者に合わせた内容にしますので、ご要望などお気軽にどうぞ。

【申込先】 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】 なし

【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



DIYスマート農業

松江　輝（まつえ　あきら）　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
①DIYでスマート農業をどこまで実現できるかの現状をお伝えします。 土壌温度、土壌湿度の測定、簡単な機械（ポンプなど）を自動的に操作できます。その他、要望をお聞かせください。以降、その内容でクラスを進行していきます。	★☆☆	45分	講師料 1回1人1,000円 材料費　応相談
②自動写真撮影システムを作ります。 固定したカメラで1時間（2時間、3時間など、もしくは朝8時、昼12時、夕方4時など）ごとに畑の野菜を自動で撮影し、撮影した写真をあとでまとめて確認できるシステムになります。	★★☆	45分×回数 （進捗による）	講師料 1回1人1,000円 材料費 目安5,000円
③土壌の温度と湿度を自動計測できるシステムを作ります。 市販の土壌温度センサーと土壌湿度センサーを使って自動的に計測し、そのデータをまとめて数字やグラフで確認できます。	★★☆	45分×回数 （進捗による）	講師料 1回1人1,000円 材料費 目安10,000円
④潅水用の自動水やりポンプシステムを作ります。 30分連続潅水→1時間休止→30分連続潅水･･･のようなシステムを実現できます。	★★☆	45分×回数 （進捗による）	講師料 1回1人1,000円 材料費 目安10,000円
⑤計測したデータや写真をスマホやパソコンから、いつでもどこにいても確認できるようなシステムを作ります。 ②～④のシステムをインターネットにつないで本当にどこにいてもそれらをいつでも確認できるようにします。	★★★	45分×回数 （進捗による）	講師料 1回1人1,000円 材料費 目安②～④ +10,000円

【講師からのメッセージ】　「スマート農業に興味があるけど高くて手が出せない。」「畑があちこちに散らばっていて管理が大変。」などで悩んでいませんか？それ『DIY』でできるかもしれませんよ！冬の農閑期のあいだに、DIYスマート農業を身に着けて、コスト削減と自身の成長を感じてみませんか？まずはご連絡を！

【申込先】 090-1721-8854

【申込書提出方法】 郵送、メール（k3qvl4gxpbmatsue@yahoo.co.jp）

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】



レザークラフト体験教室

レザーハーツ
Leather Hearts

弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
はぎれストラップ製作 低予算で楽しめる体験。大人数のイベントで大人気です。	★☆☆	20分～30分	1人 600円
レザーストラップ製作 小さなお子様から大人まで気軽に楽しめます。 刻印を打って作るタイプと、型抜きで作るタイプがございます。	★☆☆	20分～30分	1人 900円
革小物制作 ミニポーチ、熊よけ鈴、コインケースなど、日常使いできる小物を選んで製作できます。	★★☆	20分～40分	1人 1,300円～ 2,500円

【講師からのメッセージ】 学校行事、親子レク、公民館活動で多数ご依頼を頂いております。人数、予算等もご相談下さい。

【申込先】 090-2883-8589

【申込書提出方法】 郵送、メール(leather_hearts0126@yahoo.co.jp)

【交通費】 応相談　　【その他経費】 講師料等

【資格免許流派等】



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 2回目以降 教材費　1人 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

【申込先】 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】

はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室



yukariyoga　成田　ゆかり（なりた　ゆかり）　　板柳町

指導内容	難易度	時間	必要経費
はじめての方にも優しいヨガ	★☆☆	60分	10,000円 （人数により応相談）
ヨガの呼吸でリラックス 椅子に座った安全なシニア向けヨガ	★☆☆	60分	10,000円 （人数により応相談）
アロマクラフト アロマを使ったヨガ	★☆☆	60分	10,000円 （人数により応相談）
キッズヨガ 発達支援のお子様も対応	★☆☆	60分	10,000円 （人数により応相談）
塩麹、甘麹、醤油麹づくり	★☆☆	60分	10,000円 （人数により応相談）

【講師からのメッセージ】　こころと体の健康のために活動しています。

【申込先】 080-3324-3706

【申込書提出方法】 メール(yukariyoga2023@gmail.com)

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 全米ヨガライアンスRyt200修了、全米ヨガライアンスrcyt修了、チェアヨガ修了、アロマハンドトリートメント、醗酵美人アドバイザー、保育士、児童発達支援施設勤務

声劇体験★ボイスドラマを演じてみよう

アマチュア声優劇団　津軽カタリスト　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
ふだん当劇団が公演本番で使用している台本を片手に、声だけでドラマリーディング（朗読劇）を演じてみる楽しさを体験できます。また、ご要望に応じて、劇団員による実演を鑑賞したり、ドラマリーディングに関する講義の時間を組み込むこともできます。たまには日常から離れて、空想世界の「声優ごっこ」で遊んでみませんか？	★☆☆	60分～180分 （応相談）	不要

【講師からのメッセージ】 日常につかれている方、実社会でコミュニケーションが苦手な方、昔ちょっと声優に憧れたことがある方、津軽弁を生かして遊んでみたい方、普段大きな声を出す場所が無くて我慢している方、自分の演技力を認めてほしい方、夕陽を見ていたら自然に涙がこぼれてくる方、そんなあなたのために声優体験教室、開講いたします！

【申込先】 090-3123-3861

【申込書提出方法】 郵送、メール（dove_on_stage@docomo.ne.jp）

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 なし





陶芸体験、ばんりゅう焼
板柳町ふるさとセンター　工芸館　陶芸工房　　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　1,200円 団体　1,100円
陶芸コース　600g粘土(手形、抹茶椀等)	★☆☆	60分	個人　1,600円 団体　1,500円
絵付けコース　湯呑、皿、飯茶碗	★☆☆	45分	個人　1,200円 団体　1,100円
絵付けコース　コーヒーカップ	★☆☆	45分	個人　1,400円 団体　1,300円
ろくろコース　湯呑、茶碗等(高校生以上)	★★☆	60分	個人　4,000円 団体　　—　円
ろくろ上達教室(高校生以上)	★★★	週1回 1日120分	月額4，000円 教材費別

【講師からのメッセージ】 陶器は成形後、焼き上がりまで1ヶ月程かかります。作品を引き取りに来られない場合は、宅配便(送料お客様ご負担)となります。ろくろコースは2日前までに予約が必要です。毎週月曜日・金曜日は定休日。

【申込先】 0172-72-1500(ふるさとセンター総合案内所)

【申込書提出方法】 郵送、FAX(0172－72-1050　陶芸工房宛)

【交通費】 不要　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】







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！」 年長さん～小学校低学年向け。親子でもどうぞ！ 読み聞かせのあと、劇団員と一緒ににキャラクターになりきる、表現あそびの時間です。題材となる絵本などは応相談。 【例】てぶくろ、三匹のこぶた、おおきなかぶ･･･	★☆☆	45～60分	5,000円～ 応相談 （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！～」 小学校中学年～中学生向け。 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を作って演劇にしてみましょう。題材はなんでもOK！ 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～ 応相談 （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」 小学生～大人まで、身体を動かしたい方はどなたでも！ 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作りを体験するワークショップ。 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～ 応相談 （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。

【申込先】 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　　【その他経費】 応相談

【資格免許流派等】 太田歩（副代表）：社会教育士



青森県りんご栽培の歴史伝承

りんご歴史研究所　　弘前市

指導内容	難易度	時間	必要経費
青森県に西洋りんごがやって来たのは150年前の1875年春、明治維新で職を無くした藩士たちの雇用対策でした。この歴史を伝承する事で津軽の魅力を再発見していただきます。 また、ルールを覚えるとこの歴史を知る事が出来るカードゲームあっぷるぱい(牌)のルール解説付きです。	★☆☆	120分	1回5,500円 (4人まで) ※4人以上の場合は応相談

【講師からのメッセージ】 青森県りんご栽培の歴史は明治維新以降、仕事を無くした藩士たちの失業対策として始まりました。近代化していく日本の成熟にとても深く関わっていますので、日本の近代史を青森県のりんご栽培を中心に考えてみませんか？まずはなぜ青森県がりんご生産量日本一になったのか探ってみましょう。

参考文献『青森県りんご百年史』青森県りんご百年史記念事業会　1977年
『りんごを拓いた人々』斎藤康司　筑波書房1996年
『そこに人ありき　第五巻　菊池楯衛』船水清　陸奥新報社　1974年
『そこに人ありき　第二巻　楠美冬次郎』船水清　陸奥新報社　1970年
『東北地域産業史』岩本由輝　刀水書房　2002年　　その他

そしてその後は、ルールを覚えるとその歴史の一部が頭に入るカードゲームあっぷるぱい(牌)を楽しみましょう。難易度は麻雀よりは簡単になっています。是非挑戦してください。

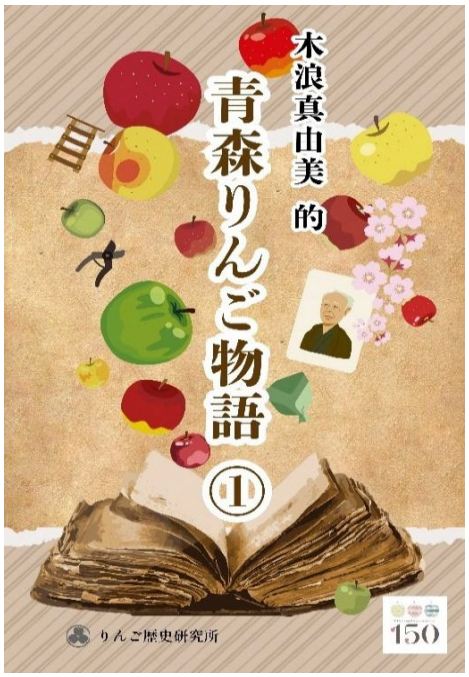
青森りんご150年の歴史を物語にした『木浪真由美 的「青森りんご物語①」』をヒロロ2階TSUTAYAにて発売中！

【申込先】 090-6695-7202

【申込書提出方法】 メール(hoshinotukai7@gmail.com)、FAX(0172-44-1096)

【交通費】 応相談　　【その他経費】 なし

【資格免許流派等】 木浪真由美:弘前大学教育学部日本史科目等履修生







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
arrange training studio （TOY 岩渕ともみ）	あれんじ　とれーにんぐ すたじお （とい　いわぶちともみ）	空手教室・ボディメイク・コンディショニング	7
おくで　博	おくで　ひろし	マジック、ペンシルバルーン、缶バッジ	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	16
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	19
yukariyoga 成田　ゆかり	ゆかりよが なりた　ゆかり	はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室	26
アマチュア声優劇団 津軽カタリスト	あまちゅあせいゆうげきだん つがるかたりすと	声劇、ドラマリーディング、朗読劇、ボイスドラマ、ラジオドラマ、声優体験	27
演劇ユニット　一揆の星	えんげきゆにっと いっきのほし	演劇	29
りんご歴史研究所	りんごれきし けんきゅうじょ	青森県りんご栽培の歴史伝承	30

② 聴く・見る・歌う（きく・みる・うたう）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
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	13
田村　美代子	たむら　みよこ	大道芸、ガマの油売り口上	21
ちづい　いまこ	ちづい　いまこ	読み語り、朗読、童謡、唱歌を歌う会	21
アマチュア声優劇団 津軽カタリスト	あまちゅあせいゆうげきだん つがるかたりすと	声劇、ドラマリーディング、朗読劇、ボイスドラマ、ラジオドラマ、声優体験	27
りんご歴史研究所	りんごれきし けんきゅうじょ	青森県りんご栽培の歴史伝承	30

③ 健康（けんこう）

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
arrange training studio （TOY 岩渕ともみ）	あれんじ　とれーにんぐ すたじお （とい　いわぶちともみ）	空手教室・ボディメイク・コンディショニング	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	16
下山　明子	しもやま　あきこ	ヨーガ	19
日高　佳子	ひだか　よしこ	アロマテラピー、フットセラピー	23
yukariyoga 成田　ゆかり	ゆかりよが なりた　ゆかり	はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室	26
アマチュア声優劇団 津軽カタリスト	あまちゅあせいゆうげきだん つがるかたりすと	声劇、ドラマリーディング、朗読劇、ボイスドラマ、ラジオドラマ、声優体験	27

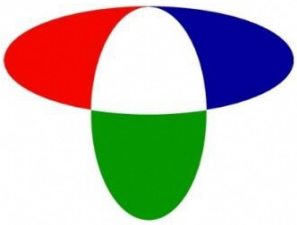
④ 作る・描く（つくる・えがく）

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（ディップアート）	7
EDENZ GARDEN 須藤　美佳	えでんず　がーでん すとう　みか	ハーバリウム体験教室	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、缶バッジ	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
工房まるー	こうぼうまるいち	AI（愛）する津軽塗	14
cocoPri 對馬　宏美	ここぷり つしま　ひろみ	ドライフラワー・レジンアクセサリー・生花	15
佐々木　清美	ささき　きよみ	グリーフケア、スクラップブッキング	16
Cient　Fiori 藤田　久美子	しぇんと　ふぃおり ふじた　くみこ	固まるハーバリウム、七宝焼、アルコールインクアート、カラフル手作り石鹸、お名前キーホルダー	18
sora 沓澤　香純	そら くつざわ　かすみ	キャンドル体験・ハーバリウム体験	20
成田　幻節	なりた　げんせつ	金魚ねぷた、ねぷた絵、津軽凧絵	22
日高　佳子	ひだか　よしこ	アロマテラピー、フットセラピー	23
松江　輝	まつえ　あきら	DIYスマート農業	24
Leather　Hearts	れざーはーつ	レザークラフト体験教室	25
yukariyoga 成田　ゆかり	ゆかりよが なりた　ゆかり	はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室	26
板柳町ふるとセンター 工芸館　陶芸工房	いたやなぎまちふるさとせんたー こうげいかん　とうげいこうぼう	陶芸体験、ばんりゅう焼	28

⑤ 学ぶ(まなぶ)

講師名	ふりがな	指導内容	ページ
雨宮 すてら	あまみや すてら	ゼロから学ぶ！パソコンの組み立てとOS操作	6
arrange training studio （TOY 岩渕ともみ）	あれんじ　とれーにんぐ すたじお （とい　いわぶちともみ）	空手教室・ボディメイク・コンディショニング	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	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　しのぶ	おもちゃの直し方	11
Colorstyle_yu	からーすたいるゆー	パーソナルカラー、色彩学、色彩心理学	13
～ココロのアトリエ空間～　まんどろ	～こころのあとりえくうかん～　まんどろ	対話探究クラブ	15
佐々木　清美	ささき　きよみ	グリーフケア、スクラップブッキング	16
佐藤　智絵	さとう　ちえ	コーチング・コミュニケーション	17
田中　　満	たなか　みつる	園芸、トンボ	20
松江　輝	まつえ　あきら	DIYスマート農業	24
山内　平洲	やまうち　へいず	津軽語から英語を考える	25
yukariyoga 成田　ゆかり	ゆかりよが なりた　ゆかり	はじめてのヨガやシニアの椅子ヨガ、発達支援でのヨガ、アロマクラフト、醗酵料理教室	26
りんご歴史研究所	りんごれきしけんきゅうじょ	青森県りんご栽培の歴史伝承	30

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8年10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