

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
A-2 健康	医療保険 (診療及び保健教育・指導)	①セルフケアとしての健康法・予防法を指導致します。操体法(呼吸整体法)というボディワークを通して、食事や呼吸の仕方、体の動かし方や心のあり方を全人的に学び健康維持に役立てて頂きたいと思っています。 ②鍼灸師及び臨床心理士(公認心理師) ③"快適な命をくらす"をモットーにしています。	どこでも	応相談	どなたでも	5,000円/1回(2時間)	345
	アロマテラピーを活用した講座、講習、心のケア利用法	①アロマオイルを使用した季節に合う雑貨や使用法の講習 心の作用に合うアロマを学ぶ。アロマオイルを使用し、老若男女問わないリラクゼーション法の講習 ②AEAJ認定アロマテラピーアドバイザー AEAJ認定アロマテラピーインストラクター ③アロマは癒しとともに抗菌・抗ウイルス作用があるものも。自然の力でよりよい生活を楽しみませんか？	葛飾区内全域 (葛飾区外も可)	いつでも	どなたでも	無 交通費・教材費・資料・会場費等の実費負担あり	389
	アロマ ハーブ	①香りを楽しみ癒しの時間を持つ。 ②アロマコーディネーター、ハーブインストラクター ③楽しみながら毎日の生活に役立てるように。	どこでも	応相談	どなたでも	無 教材費・会場費等の実費負担あり	412
	予防医学による生活習慣と健康法 (総務省認定の学術刊行物に基づく)	①健康生活を送る為のウソ?ホント?(薬編・環境編・ストレス編・運動編・食事編)、四季折々の暮らし方(春・夏・秋・冬の養生)、トータルヘルスケア実践のキーポイント(免疫力・内臓脂肪・糖分・水分)、介護予防(認知症・筋力トレーニング・おいしく食べる・老年期の体の変化)、「フレイル」予防の実践、漢方医学の基礎知識 ②NPO法人日本成人病予防協会(財団法人生涯学習開発財団の資格認定団体)認定による「健康管理士一般指導員」「健康管理士上級指導員」、文部科学省後援 健康管理能力検定1級、葛飾区生活介護員、葛飾区能力トレーニングリーダー、葛飾区回想法トレーナー ③知識は安心と健康を守る	どこでも	応相談	成人	2,000円/1回(2時間)	436

\*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口または各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリー	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
A-2 ・ 健康	アロマセラピー エコライフ	①初めての方から資格取得まで。 ②NPO法人日本ハーバルアロマセラピスト協会認定 講師「アロマセラピー コーディネイター」 公益社団法人アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター ③人と地球に優しいアロマ&エコ生活を実践してみませんか？	葛飾区内全 域・自宅から1 時間以内	月～土曜日 8時～21時	どなたで も	5,000円/1回（2時 間）	445
	足元からの体作りと靴選び	①健康管理の基本となる足裏のしくみ、健康姿勢を築く素足感覚の歩行、元 気な生涯に向けての靴選びの新常識セルフケアとしての健康法・予防法を指 導致します。 ②柔道整復師、オーダーメイドインソール公認調整士 ③いつまでも自分の足で歩こうよ	葛飾区内全 域・足立区東 部	応相談	どなたで も	無 会場費等の実費負担 あり	603
	免疫力UP、脳トレ、ペアスト レッチ	①<免疫力UP、脳トレ> ラフターヨガ、笑いの健康法、脳トレなどを行います。 <ペアストレッチ> 筋肉のもみほぐしやストレッチ、セルフケア等の指導 グループで行います。 ②ラフターヨガリーダー、心理メンタルケアカウンセラー、整体師、タイ式 マッサージ ③ヨガといってもヨガのポーズは一切しません。ヨガの呼吸法を用います。 安全安心をモットーに指導致します。	葛飾区内全域	免疫力UP、 脳トレ：火 曜日の午前 中、希望の 日時に予定 が空いてい ればいつで も。 ペアスト レッチ：都 合が合えば いつでも。	どなたで も (ペアス トレッチ は成人の み)	免疫力UP、脳トレ： 1,000円/1人/1回（1 時間） ペアストレッチ： 3,000円/1人/1回（2 時間） 交通費・会場費実費 負担あり	607

\*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリ	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
A-2 ・ 健康	認知症予防、ストレス解消、介護予防	①超高齢化社会において、笑いを高齢者の生活に取り入れ、笑いとは、ユーモアとは何かを解説。ユーモアの定義中の要素、意味合いへの笑いの導入により会場に笑いが充満します。笑いの健康への効力を説く。医療、予防、介護経験則より紡ぎ出した生活習慣の工夫（認知症笑化法、ストレス快笑法）人生を楽しむ方法（ユーモアで元気に、ユーモアのレッスン、わがまま老後のすすめ）介護予防等。 ②健康管理（健康診断、人間ドック、産業医活動 経験） 介護予防（医療連携、訪問診療） ③ユーモアで元気に楽しい余生を過ごしていただくための講演をライフワークとする。	葛飾区内全域	応相談	成人	5,000円／1回（2時間） 交通費、会場費等の 実費負担あり	633
	漢方入門 （漢方の考え方を取り入れた養生法について）	①漢方の考え方から、自分の体調体質を知り、自分に合った養生法を知ることができます。 ②漢方上級スタイリスト（漢方養生指導士）、ハーブ&ライフコーディネーター、メディカルハーブコーディネーター、アロマセラピーアドバイザー ③養生を実践することが大切だという漢方の考え方を知って、ぜひ生活にとり入れてください。	葛飾区内南部 （新小岩駅から近いところ）	平日昼間 （応相談）	成人 初心者	5,000円／1回（1.5時間）※応相談	634

\*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。

カテゴリ	指導分野	①指導内容 ②資格 ③講師からのメッセージ	指導可能地域	指導可能日	指導対象	謝礼の希望の有無	登録番号
A-2 健康	認知症予防・認知症ケア・エンドオブライフケア（高齢者領域の音楽療法）	①・音楽療法の提供（病院、福祉施設、公共施設、ご自宅等への訪問もしくはZoom等を使用したオンライン）：個人、グループどちらでも対応可能です。 ・高齢者領域の音楽療法をテーマとした講演、ワークショップ等 ②・日本音楽療法学会 認定音楽療法士 ・認知症ケア上級専門士 ・認知症ケアマッピング（DCM）基礎ユーザー ・精神保健福祉士 *音楽療法の臨床歴：約20年、短期大学での講義、認知症ケアとしての音楽療法や認知症予防教室等での講演経験があります。 ③音楽を通して生き生きとした時間が過ごせるよう心がけます。	葛飾区内全域	応相談	どなたでも	3,000～5,000円/1回（時間応相談） 交通費の実費負担あり	652
	介護予防、脳トレーニング	①「そろばん式脳トレーニング」そろばんは使いません。指を使って、そろばんのように計算します。 ②そろばん式脳トレーニング初級インストラクター、そろばん式脳トレーニング中級インストラクター ③脳と指を同時に使うので、脳の活性化に最適です。	葛飾区内全域	特になし	成人 初心者 ※高齢者がベスト	2,500円/1回 交通費の実費負担あり	663
	介護についてのアドバイス	①介護保険を利用するにはどうすればよいのか、家での介護の方法など、介護者や家族に向けてアドバイスをを行います。 ※利用者のニーズに合わせた内容を指導します。詳しくはお問合せください。 ②介護福祉士、同行援護従事者養成研修一般課程修了、相談支援従事者初任者研修修了、各国料理（薬膳マイスター養成講座修了）、Microsoft Office Specialist Master、日常英語（英会話スクール指導経験あり） ③なし	葛飾区内全域・京成小岩まで	平日の夕方、土・日曜日（時間は応相談）	どなたでも	無	664
	介護・転倒予防	①介護や転倒予防を、レクリエーションをしてアロマテラピーで香りを楽しみながら行う。 ②アロマテラピー2級、介護職員初任者研修修了、高齢者体操ベーシックトレーナー、レクリエーション介護士2級 ③一緒に、香りを楽しみながら介護と転倒予防をしましょう！	葛飾区内全域	都合つき次第	どなたでも（高齢者）	500円/1回（1時間） 交通費・教材費等の実費負担あり	665

\*住所、氏名等の個人情報以外は、生涯学習課窓口、にこわ新小岩、各学び交流館にある「閲覧台帳」で確認できます。