

講師紹介名簿

～はつらつシニア活躍応援塾修了生～

区ホームページ掲載用

- **はつらつシニア活躍応援塾とは**

令和元年度～5年度に実施した高齢者が趣味や特技の効果的な教え方を学ぶことを目的とした事業です。現在は、はつらつセンターで事業の一つとしてシニアの地域活動をフォローしています。

- **この名簿の趣旨・ねらい**

この名簿は、はつらつシニア活躍応援塾で地域で講師として活動するノウハウを習得し、地域での活動を希望する修了生を紹介しています。

- **地域施設や地域団体が、事業を行うにあたり、講師を探す際にご活用いただければ幸いです。**

- **上記以外の事由で、使用・転載することを禁止します。**

練馬区高齢施策担当部高齢社会対策課

～目次～

- P.1 ① うえちゃんと声を出そう、笑おう！ (植松 美寿恵)
② 美味しい紅茶でくつろぎのティータイム (加茂)
- P.2 ③ 傾聴講座～傾聴を学んで良好な人間関係を築こう！～ (井上 澄子)
④ 健康フラメンコ (高崎 よし江)
- P.3 ⑤ 声活(こえかつ)～声を磨いて明るく！声のアンチエイジング～ (星野 紀子)
⑥ 呼吸教室～長息で長生きしましょう～呼吸で変わる心と身体 (萩原 純子)
- P.4 ⑦ 茶道体験 (古館 明代)
⑧ 昭和歌謡で運動・脳トレ(カラオケ健康法) (藤本 澄子・岩本 隆生)
- P.5 ⑨ 昭和歌謡を楽しもう！ (岩本 隆生)
⑩ 相続が発生した。教えます！何をいつまでにどうやるの？ (田中 伸治)
- P.6 ⑪ 楽しい！アンデス音楽♪ (上川 信行)
⑫ 超スピードスペイン語入門前講座 (山田 正子)
- P.7 ⑬ ○○作り講座～作り方はシンプル！一緒に楽しみましょう～ (磯崎 一美)
⑭ バーチャルまち歩き (鈴木 敦子)
- P.8 ⑮ 超入門パソコンの基礎の基 (谷村 公章・櫻井 清人)
⑯ ヘルマンハーブ講座～楽譜が読めなくても大丈夫！1曲弾ける体験会～ (長谷部 喜久子)
- P.9 ⑰ みんなで楽しむ絵本の世界-読んでもらって 読んでみて- (坂本 千鶴子)
⑱ 笑って楽しい認知症予防 (山本 小百合・島野 裕美)

①

講座名	うえちゃんとお声をだそう、笑おう！
講師名	植松 美寿恵
連絡先	03-3933-9012
講座内容	リーダーズシアター(朗読劇)「ジャックと豆の木」 オニ仮面作り(自分の顔合わせて)、南京玉すだれ、がまの油売り レクリエーション和の踊り(盆踊り、鳴子踊り含む) 〈会場〉 畳 1 畳分 〈対象者〉 幼児～高齢者 〈人数〉 1～57 名 〈時間〉 30～60 分 〈活動エリア〉 区内全域 〈費用〉 材料費ほぼ 0 円(雨で交通費をお願いすることあり)
自己紹介	練馬在住歴 42 年 大学時代に演劇専攻(文学士) 日本舞踊若柳流師範・(公社)日本舞踊協会会員 東京消防庁応急手当普及員・防災士・全国手話検定 2 級 裏千家今日庵専任講師・レクリエーション介護士 2 級 行動援護従事者養成研修過程修了・介護保険法施行令研修 2 級過程修了 社会福祉士登録・精神保健福祉士登録



②

講座名	美味しい紅茶でくつろぎのティータイム
講師名	加茂
連絡先	skip@athena.ocn.ne.jp / 080-1166-7818
講座内容	〈テーマ〉実際に紅茶を入れて、紅茶を知り、紅茶の楽しみを広げましょう。 〈時間〉 30～60 分程度 〈活動エリア〉 区内全域 〈会場等〉 参加者分の机、イスがあれば実施可能 〈対象者〉 高齢者およびお茶全般に興味のある方 〈人数〉 3～10 名 〈その他〉 フランス式テーブルマナー講座も可能です。
自己紹介	Art Cuisine de Marie-Blanche Art de Vivre(生活芸術)修了、リプトンティースクール 修了、 ティーコーディネーター 芸術の都・パリで「普段の暮らしをアートに」という考え方のフランス式ライフスタイルを学びました。貴族のマダムから、食器のこと、ティーパーティーやディナーでのおもてなしなどを学ぶ機会に恵まれました。気軽に参加できるティーレッスンで、お紅茶を通してくつろぎのひと時をご一緒できたらと考えております。

③

講座名	傾聴講座 ～傾聴を学んで良好な人間関係を築こう！～
講師名	井上 澄子
連絡先	suminoue11@jcom.home.ne.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 傾聴を実践を交えながら楽しく学ぶ 〈時間〉 30～60 分程度(相談可) 〈活動エリア〉 区内全域 〈会場等〉 参加者分の机・イスがあれば実施可 〈対象者〉 中高年者向け(相談可) 〈人数〉 2～10 名(10 名以上は相談可) 〈費用〉 無料 〈持ち物〉 筆記用具 〈その他〉 上記のほか、コミュニケーション講座も可能です。</p>
自己紹介	<p>練馬区在住歴 40 年 2021 年 4 月-2022 年 3 月 練馬区武蔵大学履修生制度に参加 「臨床心理学」受講 日本カウンセリング普及協会会員 心理カウンセラー ナーチャリング 心のケアカウンセラー</p>



④

講座名	健康フラメンコ
講師名	高崎 よし江
連絡先	gaoyoshijiang@gmail.com
講座内容	<p>「健康フラメンコ」とは、いつからでも始められる舞踊です。難しいステップはせずに、気軽に踊るフラメンコを皆さまに知っていただきたいと思い、活動を続けております。</p> <p>ストレッチ体操を十分に取り入れ、ラテンの音楽に合わせて、楽しく身体を動かします。腹式呼吸を意識し、正しい姿勢で手足別々の動きをします。手足を楽器のように使い、リズムを出します。特別な道具は必要なく、イスに座って出来ることも様々あります。</p> <p>緩やかに体を動かし、足で軽く音を出すことによって骨密度維持にも効果的、一緒に楽しく体幹アップをいたしましょう!</p>
自己紹介	<p>練馬区在住 38 年 フラメンコを初めて 28 年 1994 年からプーロフラメンコ(純粋なフラメンコ)は碓山奈奈氏、齋藤尚子氏に師事、健康フラメンコは八木まゆみ氏に師事し現在に至る。 2000 年よりライブ活動開始 2012 年から健康フラメンコ講座を開始 デイサービス、介護施設等での講習会、ミニライブなどを開催</p>



⑤

講座名	声活(こえかつ)～声を磨いて明るく！声のアンチエイジング～
講師名	星野 紀子
連絡先	tapopo728@gmail.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 腹式呼吸や滑舌練習をし全員で文学作品を読む(群読)</p> <p>〈時間〉 45～60 分程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉 区内全域</p> <p>〈会場等〉 参加者分の机・イス・ホワイトボード・マグネット</p> <p>〈対象者〉 高齢者向け(相談可)</p> <p>〈人数〉 5～15 名くらい(相談可)前もってお知らせください。</p> <p>〈費用〉 無料</p> <p>〈持ち物〉 筆記用具、飲み物(水分補給のため)</p> <p>〈その他〉 使用する資料はこちらで用意します。</p>
自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・練馬区在住 ・朗読に興味を持ち 5 年前より教室に通う ・音読指導士®取得 ・日本朗読検定準 2 級取得 ・声を出す事は健康や楽しさに繋がると感じ、「声の活動」を広げたいと考えました。もっと多くの人に音読、朗読の楽しさを知ってもらいたく、講師活動を始めました。 ・「音読・朗読教室たんぽぽの丘」主宰



⑥

講座名	呼吸教室～長息で長生きしましょう～呼吸で変わる心と身体
講師名	萩原 純子
連絡先	junyakuzenst@gmail.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 健康・長寿につながる正しい呼吸について学び、呼吸しやすい身体を作る(相談可)</p> <p>〈時間〉 30～90 分程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉 豊玉、高松、貫井、光が丘など</p> <p>〈会場等〉 参加者分の机・イスがあれば実施可 あればプロジェクター、体操多め希望の場合はスペース相談</p> <p>〈対象者〉 高齢者向け(相談可)座位でも可・高齢者以外も可</p> <p>〈参加者人数〉 机・イスがあり、簡単な体操するために立ち上がって両手を上げられるスペースを取れる人数(体操多めの場合は、イスのみでも可)</p> <p>〈費用〉 参加費は無料、レジュメ等については応相談</p> <p>〈持ち物〉 筆記用具、飲料水、タオル</p>
自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・40 歳を過ぎたことから体に不調を感じ、以来食と運動を通して様々な健康づくりを学ぶ。 ・ピラティスを学ぶ中で「あいうべ体操」に出会い、呼吸(鼻呼吸)の大切さを伝える活動をしています。 ・あいうべ協会認定息育指導士、ヨガ、指ヨガ、ピラティス指導資格歴有り ・元中医薬膳教室講師・教室主催 ・認知症予防推進委員、練馬区健康体操普及員



⑦

講座名	茶道体験
講師名	古館 明代(宗代)
連絡先	hanaakari5678@i.softbank.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 裏千家茶道(初心者)</p> <p>〈活動エリア〉 向山庭園、南大泉エリア</p> <p>場所・日時等相談に応じます。</p> <p>茶道に縁が無かった方も、日本の伝統文化の楽しさや豊かさに触れていただきたいと思っております。</p> <p>初心者や海外の方、ご高齢の方々も大歓迎です。</p>
自己紹介	<p>茶道(裏千家)正教授</p> <p>茶道教室(花あかり会主宰)</p>

⑧

講座名	昭和歌謡で運動・脳トレ(カラオケ健康法)
講師名	藤本 澄子、岩村 隆生
連絡先	puppy.y@outlook.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 カラオケを使って、基本的な歌唱方法を学んだり、昭和歌謡のエピソードを聞いて、その歌を合唱したり、昭和歌謡にあわせて踊ったりして楽しみながら、健康寿命を延ばします。</p> <p>〈時間〉 1～2 時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉 参加者分のイス、カラオケ装置(相談可)、ホワイトボード</p> <p>〈対象者〉 高齢者向け(相談可)</p> <p>〈参加人数〉2 名以上(部屋の収容人数に応じて)</p> <p>カラオケや昭和歌謡の好きな方ならどなたでも</p> <p>〈費用〉 無料</p>

⑨

講座名	昭和歌謡を楽しもう！
講師名	岩村 隆生
連絡先	puppy.y@outlook.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉カラオケを使って、エピソードを聞きながら、昭和歌謡を皆で歌って楽しめます。「あの頃あの歌：昭和歌謡史」、「皆さんのリクエスト」、「好きな歌手」とか個別テーマを設定することも可能。</p> <p>〈時間〉 1 時間 30 分～2 時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉参加者分のイス、カラオケ装置(相談可)、ホワイトボード</p> <p>〈対象者〉高齢者向け(相談可)</p> <p>〈参加人数〉3 名以上(部屋の収容人数に応じて)</p> <p style="text-align: center;">昭和歌謡の好きな方ならどなたでも</p> <p>〈費用〉 無料</p>
自己紹介	<p>練馬区南大泉在住 早稲田大学卒業</p> <p>約 40 年の総合商社でのサラリーマン生活を経て、新宿区の高齢者施設で 5 年間勤務。業務の一環で、利用者向けにカラオケ、トランプ等の講座を担当。そこで培った昭和歌謡に関する知識を活用し、より多くの高齢者に楽しんでもらえればと、講師活動を始めました。</p>

⑩

講座名	相続が発生した。教えます！何をいつまでにどうやるの？
講師名	田中 伸治
連絡先	wasedatanashin@yahoo.co.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉戸籍収集から始まり、遺産分割協議を経て、預貯金・株式・不動産等の相続手続きまでスケジュールや手順を説明します。</p> <p>〈時間〉 通常 60 分、二部構成であれば 90～120 分(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉参加者分の机・イスがあれば実施可</p> <p>〈対象者〉高齢者向け、テーマによっては親子向け(相談可)</p> <p>〈参加人数〉5～30 名(相談可)</p> <p>〈費用〉 無料、資料コピーいただけると助かります。</p> <p>〈持ち物〉メモ出来る筆記用具</p> <p>〈その他〉次のテーマの講座も可能です。「公正証書遺言の作成手順」、「争わない財産の分け方」、「自宅の活用、賃貸・売却どうしたら一番いいの」、「自分史を書いてみましょう」など</p>
自己紹介	<p>ハウスメーカーで不動産有効活用、遺言作成等の相続事前対策・遺産整理等の相続事後対策のコンサルを約 300 件経験。</p> <p>いざという時に慌てない、相続対策は事前対策が肝心。私の経験や知識がお役に立つならと思い、講師活動を始めました。</p> <p>〈資格〉宅地建物取引士、行政書士合格者、CFP(1級FP 技士)、マンション管理士</p>



⑪

講座名	楽しい！アンデス音楽♪
講師名	上川 信行
連絡先	hola_borrachos@yahoo.co.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 南米アンデスの音楽を聞いて、楽器の音色やリズムの違い、日本の曲との違いを参加者参加型で楽しむ。</p> <p>〈時間〉 1時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉 参加者分イイスがあれば屋内・屋外(音響設備要)実施可</p> <p>〈対象者〉 条件はありません(幼稚園、小中学校、高齢者)</p> <p>〈費用〉 無料</p> <p>〈持ち物〉 なし</p> <p>〈その他〉 ケーナ(縦笛)講座、サンポーニャ(アシ笛)講座等もご相談により実施可能です。</p>
自己紹介	<p>練馬区富士見台 在住歴 40年</p> <p>南米アンデス音楽は 1996年 から始めました。</p> <p>アマチュアグループで 25年の演奏活動</p> <p>もっと多くの方に南米アンデス音楽を知ってもらいたく、講師・演奏活動を始めました。</p>



Los Borrachos HP

⑫

講座名	超スピードスペイン語入門前講座
講師名	山田 正子
連絡先	03-5905-1518/mizoroke.milon@gmail.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 スペイン語で簡単な挨拶やスペイン語の歌を歌います。</p> <p>〈時間〉 水曜日午後 1時~5時の 1時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉都内全域</p> <p>〈会場等〉 制限なし、参加者のご家庭でも行えます。</p> <p>〈対象者〉 4~5歳から高齢者まで制限なし</p> <p>〈費用〉 無料/会場代、講師・助手 2名分の交通費をご負担ください。</p> <p>〈持ち物〉 歌が歌える楽な格好、水分補給のための飲み物</p> <p>〈その他〉 月 2~3回を 1年かけて行います。</p>
自己紹介	<p>マドリッド公立語学学校にて外国人用スペイン語科(5 学年卒業試験合格)</p> <p>日本語科(5 学年卒業試験合格)、中国語科、アラブ語科</p> <p>日本語教師(1984~1995年)</p> <p>中南米人にボランティアで日本語を教えています。</p> <p>日本人の子ども達にスペイン語の歌を歌ってもらっています。</p>

⑬

講座名	〇〇作り講座～作り方はシンプル！一緒に楽しみましょう～
講師名	磯崎 一美
連絡先	le.lisblanc18@gmail.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 ハンドメイドを楽しもう！（下記作品あり）</p> <p>〈時間〉 40～90分程度</p> <p>〈活動エリア〉区内全域 ※交通手段がバスのみの場合は要相談</p> <p>〈会場等〉 参加者+講師分イスがあれば実施可 プロジェクターがあれば尚可</p> <p>〈対象者〉 小学生以上、高齢者まで</p> <p>〈費用〉 下記材料費参照（相談可）材料の変更等で安価に変更できるものもあり</p> <p>〈持ち物〉 ハサミ（作品によって異なります）</p> <p>〈その他〉 ご希望の作品がございましたら、ご相談ください。</p>
自己紹介	<p>光が丘にて Le Lis Blanc(ルリブラン)を主宰</p> <p>大江戸線光が丘駅前にちよう通り東第一団地集会所にて開催</p> <p>簡単に作れるハイクオリティな作品を提供</p> <p>夢中になれる時間を一緒に楽しみましょう！</p>



コースター

材料費:500円

所要時間:約40分



ミニバック

材料費:1,000円

所要時間:約1.5時間

※ 金具なしの場合



タッセルチャーム

材料費:500円

所要時間:約40分



リンゴチャーム

材料費:800円

所要時間:約1時間



クリスマスツリー

材料費:1,000円

所要時間:約1.5時間



クリスマス
オーナメント

材料費:500円

所要時間:約40分

⑭

講座名	バーチャルまち歩き
講師名	鈴木 敦子
連絡先	clmonet11@yahoo.co.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 「皇居東御苑」、「日本橋～神田明神」、「銀座～新橋」、「兜町・茅場町」、「上野～浅草」などコースのリクエストも応相談。映像を通して東京の街を散策してみましよう。”</p> <p>〈時間〉 1時間程度</p> <p>〈活動エリア〉光が丘エリア、高野台エリア、石神井エリア</p> <p>〈必要機材〉 プロジェクター、スクリーン、延長コード</p> <p>〈その他〉 「英語教室“英会話”先ずは中学英語から」も講座可能です。</p>
自己紹介	<p>趣味は、まち歩きと歴史探索、大学は経済学部卒業。</p> <p>夫の海外赴任で英国に5年、インドに2年在住。</p> <p>帰国後その経験・体験を教育で貢献したと大学に編入し英語教員免許を取得。</p> <p>平成27(2015)年から練馬区学力向上支援講師として区内の中学校に勤務。現在も週5日勤務。</p> <p>東京都観光ボランティアガイド・東京シティガイドクラブ・中央区観光協会に所属。土日祝日、ガイド依頼に応じ、東京都内を案内。</p>



⑮

講座名	超入門パソコンの基礎の基
講師名	谷村 公章、櫻井 清人
連絡先	hatsuratsu.pc@gmail.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 パソコンの仕組みやアプリケーションに関して基礎的なことを説明しています。</p> <p>〈目標〉 パソコンと仲良くなる、色々調べられるようになる。</p> <p>〈時間〉 1～2時間程度</p> <p>〈活動エリア〉光が丘エリア</p> <p>〈人数〉 1回に5名</p> <p>〈その他〉 できれば、ご自分のパソコンをお持ちください。タブレット、スマホとパソコンの連携などもわかる範囲でお伝えします。</p>
自己紹介	<p>谷村 公章： コンピュータの保守サービス(設置や修理)の仕事に 40 年ほど携わっていました。10 年前に引退し、今はメール、調べ物、年賀状などの文書作成などでパソコンを使っています。複雑な操作が分からなくても色々活用できるので一緒に親しんでみたいと思います。</p> <p>櫻井 清人： 机 1 台分ほどのワープロ専用機に始まり、パソコンは、NS-DPS、Mac、Windows95 から Windows11 と使ってきました。パソコンは、世界を広げますのでお手伝いが出来ればと思っております。</p>

⑯

講座名	ヘルマンハーブ講座
講師名	長谷部 喜久子
連絡先	khasebe@u01.gete01.com
講座内容	<p>〈テーマ〉 ヘルマンハーブを演奏付きで 1 曲弾けるようになり、最後にみんなで合奏します。”</p> <p>〈時間〉 1 時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉 参加者分の机・イス、ヘルマンハーブ設置用の机があれば実施可</p> <p>〈対象者〉 高齢者向け(相談可)</p> <p>〈参加者人数〉 2～10 名(10 名以上は相談可)</p> <p>〈費用〉 無料</p> <p>〈持ち物〉 筆記用具、水分補給用の飲み物</p> <p>〈その他〉 ヘルマンハーブ演奏会も可能です。</p>
自己紹介	<p>練馬区在住歴 30 年</p> <p>趣味:ヘルマンハーブ、カリグラフィー、バドミントン</p> <p>もっと多くの人に、癒しの音色のヘルマンハーブを知っていただきたく、講師活動を始めました</p>



⑰

講座名	みんなで楽しむ絵本の世界 -読んでもらって 読んでみて-
講師名	坂本(古井) 千鶴子
連絡先	chizuko-sa@i.softbank.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 大型スクリーンを使い、講師が数冊絵本を読んだ後、参加者同士が絵本を読み合う、全員参加型の楽しい講座です。終了後は、一人読みも身近な方とも、絵本を楽しめるようになることを目指します。”</p> <p>〈時間〉 1～2 時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉豊玉、中村南。中村、練馬など(相談可)</p> <p>〈会場等〉 参加者分の机・イス、PC、スクリーン</p> <p>〈対象者〉 高齢者、介護者、福祉関連従事者(相談可)</p> <p>〈参加者人数〉 6～16 名(相談可)</p> <p>〈費用〉 無料</p> <p>〈その他〉 講座「家族が脳血管疾患で倒れたとき、家族に出来ること・必要なこと-介護度 5 からの回復-」、「親子で楽しむ絵本の時間-0歳から-」、「生まれてくる赤ちゃんのために絵本を読む」も可能です。 メールの題名に、「講座について」とご記入の上、お気軽にご連絡ください！</p>
自己紹介	<p>長年、絵本に関する仕事に従事し、その後、図書館等で「赤ちゃんと絵本を楽しむ講座」講師、「シニアが絵本を楽しむ講座」講師に従事。 資格:保育士、チャイルド・コーチング®、東京都子育て支援員 2018 年 目白大学大学院現代心理研究科修士課程修了 第 13 回手づくり紙芝居コンクール 優秀賞(2012 年)</p>



⑱

講座名	笑って楽しい認知症予防
講師名	認知症予防推進グループ和・話・環 代表:山本 事務局:島野
連絡先	yokonohaha@yahoo.co.jp
講座内容	<p>〈テーマ〉 認知症予防の情報をお伝えしながら有酸素運動(フリフリグリッパー体操)を中心に生活の中で楽しくできることを提案します。</p> <p>〈時間〉 45 分～1 時間程度(相談可)</p> <p>〈活動エリア〉区内全域</p> <p>〈会場等〉 参加者分のイスがあれば実施可</p> <p>〈対象者〉 高齢者(相談可)</p> <p>〈参加者人数〉 5～30 名(30 名以上は相談可) 会場や参加者理由の状況に応じて内容を組み立てます。</p> <p>〈費用〉 5,000 円/回</p> <p>〈持ち物〉 水分補給用の飲み物、動きやすい服装と靴</p> <p>〈その他〉 フリフリグリッパー体操とは、平成 15 年筑波大学教授(医学博士・運動生化学)の榎矢英昭先生が当時の厚生労働省認知症予防プロジェクト班の朝田隆班長と共同研究し、5 年間にわたって茨城県利根町で検証された「脳フィットネス体操」です。</p>
自己紹介	<p>和やかに話し合っって人の環をつくる。グループ名のとおり笑って楽しく認知症予防の実践をしているグループです。平成 19 年認証予防推進員の会の 1 グループとして活動を始め、平成 25 年 6 月よりグループ名「和・話・環」として活動を継続中。町会、地区区民館、グループホームや地域包括支援センター等の依頼を受け、活動しています。</p>

