

講座一覧

※最新の情報はホームページもしくは自治体窓口にご確認ください。

	講座番号	指導内容	講師番号	講師 (居住市町)	対象・人数	特記事項・自己PRなど	活動エリア
美容・健康	L 1	パーソナルカラー	福-26	林内 亜美 (福山市)	≪対象≫ 小学生以上 ≪人数≫ 5人～	専門学校・リビング新聞社・一般企業・公民館での指導実績あり。講座によっては材料費が必要。	■福山市 □神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 □竹原市 ■府中市 ■尾道市 □世羅町 ■井原市 ※公共交通機関で移動可能な地域のみ
	L 2	色彩検定対策					
	L 3	第一印象（外見力）アップ					
	L 4	コミュニケーションに活かす第一印象の作り方					
	L 5	アロマ					
	L 6	ヘッドスパ					
	L 7	ハンドマッサージ					
	L 8	香りで健康づくり メディカルアロマセラピー	福-29	金山 栄美 (福山市)	≪対象≫ 子ども～高齢者 ≪人数≫ 8人～30人程度	ナードアロマセラピー協会 アロマインストラクター 日本アロマセラピー学会 認証看護師 看護の現場でアロマを導入経験あり。 公民館、十字屋カルチャーセンター、自宅スクール等にて指導経験あり。 材料費が必要 (500円～1,000円程度) ※申し込みは、1ヶ月前までをお願いします。	■福山市 □神石高原町 □三原市 ■笠岡市 □竹原市 □府中市 ■尾道市 □世羅町 ■井原市
	L 9	アロマセラピー	福-30	黛 三枝子 (福山市)	≪人数≫ 10人程度	自宅および他アロマ教室にて講師実績あり。 材料費が必要。	■福山市 □神石高原町 □三原市 ■笠岡市 □竹原市 ■府中市 ■尾道市 □世羅町 ■井原市
	L 10	ハンドマッサージ					
	L 11	ヘッドスパ	福-37	坂本 涼子 (福山市)	≪人数≫ 10人	RTA認定講師ヘッドスパセラピスト	■福山市 □神石高原町 □三原市 □笠岡市 □竹原市 □府中市 ■尾道市 □世羅町 □井原市
	L 12	・正しい歩き方・靴の選び方 ・介護予防・腰痛予防及び改善実践 ・足腰からの介護予防 ・健康測定会	福-42	堀川 昭三 (福山市)	≪人数≫ 6人～30人	歩行改善指導士 全国育児介護福祉協会福祉サポーター ・各町の公民館などで講演経験あり ・平成10年より約36回講演実績あり	■福山市 ■神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 □竹原市 ■府中市 ■尾道市 ■世羅町 ■井原市

	講座番号	指導内容	講師番号	講師(居住市町)	対象・人数	特記事項・自己PRなど	活動エリア
美容・健康	L 13	足もみ(台湾式)(施術) もみほぐし(施術) 睡眠、栄養講座	福-53	村上 弘和 (福山市)	《人数》 7人から10人 (小人、大人)	○一般社団法人 日本治療協会会員 ○国際若石健康研究会普及指導士 ○全日本足圧整体普及協会 ○セラピスト養成講座 初級一中級認定 ○睡眠コンサルタント	■福山市 ■神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 ■竹原市 ■府中市 ■尾道市 ■世羅町 ■井原市
	L 14	健康体操、呼吸、ヨガ・ピラティス	府-9	岡田 昌子 (府中市)	《人数》 10人~400人	ジャパンヨガカレッジインストラクター 老人大学・小中学校などで指導経験あり。	■福山市 ■神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 ■竹原市 ■府中市 ■尾道市 ■世羅町 ■井原市
	L 15	足裏ほぐし			応談	骨の位置を整える、筋肉、姿勢 リフレクソロジーの資格あり。	
	L 16	東洋医学健康法(ツボ、食養生)	府-10	杉原 朝香 (府中市)	《人数》 10人まで	はり師、きゅう師 公民館などで指導経験あり。	■福山市 ■神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 ■竹原市 ■府中市 ■尾道市 ■世羅町 ■井原市
	L 17	家庭で活かすアロマセラピー (アロマセラピーの基本からお伝えします)	三-8	福井 美喜子 (三原市)	《対象》 大人 《人数》 10~20名 ※子供対象時は 親子10組	日本アロマコーディネーター協会認定アロマコーディネーター アロマセラピーの講座・教室での指導経験有 材料費(1,000円~)	■福山市 □神石高原町 ■三原市 □笠岡市 ■竹原市 □府中市 ■尾道市 ■世羅町 □井原市
	L 18	膝ケアトリートメント (アロマトリートメントで使うオイルを用いたマッサージ方法を学ぶ)			《対象》 大人 《人数》 20名	日本アロマ膝ケア協会認定膝ケアインストラクター 平成27年より膝ケア一般講座を開催 材料費(1,000円~)	
L 19	呼吸法とストレッチ マスク生活の中で浅い呼吸になってしまい不調になる方が多い。ストレッチをしながら深い呼吸を身につけていく。顔、首のストレッチをする事でよい発声、嚙下力をつける	福-58	小畑 貴美恵 (福山市)	《対象》 成人	Vocalist & Voice Teacher "KIMIE VOCAL" ホームページ https://utababakimie.mebaownd.com/	■福山市 ■神石高原町 ■三原市 ■笠岡市 ■竹原市 ■府中市 ■尾道市 □世羅町 ■井原市	

	講座番号	指導内容	講師番号	講師 (居住市町)	対象・人数	特記事項・自己PRなど	活動エリア
美容・健康	L 20	楽しく歌う昭和歌謡 思い出の曲を毎回1曲選んで歌詞の内容も読み解き、ストレッチと発声を行った後、歌っていただく	福-58	小畑 貴美恵 (福山市)	《対象》 成人 20人まで	ボーカリストとして30数年ライブ活動を行っている。歌唱指導も行っている。(ジャンルは、ジャズ・ラテン・ポップス・歌謡曲) 2022年4月より、市民参画センターにて”小畑 貴美恵 Heart&Breath”講座を開催	<input checked="" type="checkbox"/> 福山市 <input checked="" type="checkbox"/> 神石高原町 <input checked="" type="checkbox"/> 三原市 <input checked="" type="checkbox"/> 笠岡市 <input checked="" type="checkbox"/> 竹原市 <input checked="" type="checkbox"/> 府中市 <input checked="" type="checkbox"/> 尾道市 <input type="checkbox"/> 世羅町 <input checked="" type="checkbox"/> 井原市
	L 21	ヨガ	井-5	三宅 美香子 (井原市)	《対象》 年齢不問 《人数》 15人まで	・住環境デザイン協会認定ヨガインストラクター ・シンプルヨーガ2つの資格を所有。 自宅、ASUWA(井原市スポーツクラブ)での活動実績あり。	<input checked="" type="checkbox"/> 福山市 <input checked="" type="checkbox"/> 神石高原町 <input checked="" type="checkbox"/> 三原市 <input checked="" type="checkbox"/> 笠岡市 <input checked="" type="checkbox"/> 竹原市 <input checked="" type="checkbox"/> 府中市 <input checked="" type="checkbox"/> 尾道市 <input checked="" type="checkbox"/> 世羅町 <input checked="" type="checkbox"/> 井原市
	L 22	アロマクラフト ・親子でフクフク、アロマバスボム ・こねこねハーブ入りアロマ石鹸 ・フワリ香るアロマワックスバー ・虫除けアロマスプレー 他	尾-12	中川 理恵 (尾道市)	《対象》 5歳くらいからどなたでも ※小さなお子様は親子でお楽しみください 《人数》 1~10人程度	・毎日の生活に取り入れることができるアロマクラフトを、香りに癒されながら、楽しく作ります。また、心身のリラックスに役立つ、天然植物の香り「精油」の正しい使い方を教えます。 ・(公社)日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター ・福島県いわき市で、アロマセラピー教室を自宅で開いていた経験があり、いわき市内のイベントや幼稚園・企業への出張活動も経験あり。 ホームページ aromasaurus.jimdofree.com ※材料費が必要です。	<input type="checkbox"/> 福山市 <input type="checkbox"/> 神石高原町 <input type="checkbox"/> 三原市 <input type="checkbox"/> 笠岡市 <input type="checkbox"/> 竹原市 <input type="checkbox"/> 府中市 <input checked="" type="checkbox"/> 尾道市 <input type="checkbox"/> 世羅町 <input type="checkbox"/> 井原市
	L 23	子どもヨガ 親子ヨガ (0歳児から可能)	福-64	森 はま子 (福山市)	《対象》 小学生以上 《人数》 制限なし	井原市、福山市、尾道市の小学校や児童会館などで、0歳~中学生までの指導経験あり	<input checked="" type="checkbox"/> 福山市 <input checked="" type="checkbox"/> 神石高原町 <input checked="" type="checkbox"/> 三原市 <input checked="" type="checkbox"/> 笠岡市 <input checked="" type="checkbox"/> 竹原市 <input checked="" type="checkbox"/> 府中市 <input checked="" type="checkbox"/> 尾道市 <input checked="" type="checkbox"/> 世羅町 <input checked="" type="checkbox"/> 井原市
	L 24	シニアヨガ			《対象》 高齢の方	デイサービスセンターや公民館での指導経験あり	