

No	講師名	講座タイトル	指導内容	趣味	文化 伝統	スキル・ 実務型 講座	食 親子 交流
【個人】							
1	伊師 みゆき	陶芸、かご作り	陶芸 くるみの皮かご作り	○			
2	一関マスタートレーナー	どの世代にも、どのカテゴリーでも無理なくできる体幹バランストレーニング	体幹バランストレーニング	○			
3	伊藤 明	切絵講座	切絵制作	○			
4	伊藤 明	蕎麦打ち講座	蕎麦打ち	○			○
5	伊藤 明	お菓子講座	お菓子、がんつき、明けガラス	○			○
6	伊藤とみ子きもの教室 伊藤福子	きものの着付けとマナー講座	浴衣の着付け 対象…大人/小中学生 男女（ひとりで着る浴衣と基本の帯結び）各5名～ 普段着のきものの着付け 対象：大人5名～ 和食のマナー（正しいお箸の使い方）対象：大人/小中学生 各5名～ 冠婚葬祭のマナー 対象：大人5名～		○	○	
7	岩淵こうき	動画編集講師	未経験の動画編集の操作（プレミアプロ）			○	
8	一関竹心会 代表大内靖	尺八の演奏及び体験レッスン	尺八の体験レッスン	○	○		
9	大沼佐樹子	各種アナウンス・司会技術、朗読指導、コミュニケーション術講師	職場やプライベートで役立つコミュニケーション術、朗読技術、司会や各種アナウンス技術指導			○	
10	小野寺 誠四郎	生物全般	食べられる野草			○	
11	小野寺 誠四郎	写真全般	撮影から暗室処理 デジタル処理	○		○	
12	ヨガインストラクター 小野寺梨花	ととのえヨガ	メディカルヨガ シニアヨガ	○		○	
13	小山 佳代	親子あそび(0～10歳までの親子対象)	親子体操(子供を仰向けにし、親が歌いながら子どもの体全体を刺激する)、毛布そり、スズランシャワー、ボールプール、手作り絵本の読み聞かせ等				○
14	ヨガインストラクター 柿崎典子	心とからだを整えるリラックスヨガ	リラックスヨガ	○		○	
15	加藤英理子/hug. kumu	演劇的手法による体験型コミュニケーションワークショップ	演劇的手法（ロールプレイ・即興ワーク）を取り入れた体験型の研修・ワークショップを行います。頭で「わかる」だけでなく、体感して腑に落ちることで、日常の行動が変わることを目指します。 主なテーマ： 職場のコミュニケーション改善（伝え方・聴き方） アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）への気づき ハラスメント防止 企業・団体の社員研修、地域の学習会、学校での出前授業など幅広く対応可能です。			○	○
16	菊地 正衡	防災士（防災アドバイザー）	防災に係る各種講話 HUG・DIG講習 防災マップ講習 タイムライン講習 応急手当AED講習			○	
17	きょうこ	家族や友人に喜ばれる！足裏&ふくらはぎオイルケア講座	家族や友人など「大切な誰か」に、心地よい癒やしを届けてあげたい方のためのトリートメント講座です。 オイルを使用し、足裏からふくらはぎまでを丁寧にほぐす手技を学びます。日々の疲れが溜まっているご家族や、身近な方をリラックスさせてあげたい時に役立つ、おうちでできる簡単なケア技術が身につきます。初心者の方や、力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。			○	
18	工藤 晴男	水墨画	・和紙、色紙に花&風景を墨一本で描く ・自分の作品づくりをする ・地区の展示会に出版もできるようになります	○			
19	オーダー家具森のくまさん 熊谷	家具作製講座・木工教室承ります。	家具作製・雑貨指導・アドバイス			○	
20	一般社団法人まるごとラボ 熊谷ゆう子	地域まるごと学びの場にするお手伝いをいたします	総合的な学習の時間、総合的な探究の時間に関するワークショップ 総合的な学習の時間、総合的な探究の時間に関するコーディネート 楽しく書ける読書感想文教室 地域と学校の連携を考えるワークショップ 教科書に載ってたあのお話をもう一度読んでみよう講座			○	○
21	小岩 明美	剪定作業全般	植木は何故剪定するのか等 剪定足場の組み方 高所安全作業について			○	
22	櫻田 仁美	中国語講座・中国茶・中国料理	中国語講座 中国茶 中国料理	○		○	○
23	佐々木 勝裕	大雨などの気象災害に備えるために	地球温暖化の進行とともに、東北地方でも大雨などによる気象災害が頻発に発生し、しかも激甚化しています。気象庁は今年の5月下旬から新たな防災気象情報の運用を開始する予定です。改定の要点をお伝えすると同時に、いざという時に備えることを呼びかけます。地域の熟知に努め、防災マップを読み取り、危険の程を一緒に考えていきます。			○	
24	佐々木 節子	初心者向けのかぎ編み小物作り	アクリルたわし、コースター 帽子、スヌード、ペットボトルカバー等	○			
25	佐藤 育郎	もち食文化、もち本膳講習会	一関地方のもち食文化、もち本膳に関する講習		○		○
26	佐藤 晁僖	もち食文化、もち食本膳講習会	一関地方のもち食文化、もち本膳に関する講習		○		○

No	講師名	講座タイトル	指導内容	趣味	文化 伝統	スキル・ 実務型 講座	食 親子 交流
27	佐藤 隆夫	姿勢で変わる！健康寿命と子どもの姿勢・スポーツパフォーマンス向上講座	【指導分野】 健康づくり／スポーツ／介護予防／子育て・教育 【指導内容】 「姿勢」をテーマに、子どもから高齢者まで楽しく学べる参加型講座を行います。姿勢は見た目だけでなく、肩こり・腰痛・膝痛、転倒予防、集中力、運動能力にも深く関係しています。講座では、簡単な姿勢チェックや実技を交えながら、日常生活で実践できる姿勢改善のポイントをわかりやすくお伝えします。＜講座例＞ ・肩こり・腰痛を予防する姿勢習慣 ・健康寿命を延ばす「正しい姿勢」のつくり方 ・子どもの猫背とスマホ姿勢対策 ・スポーツ選手のケガ予防とパフォーマンス向上 ・足のアーチと身体のバランスの関係、転倒予防のための姿勢と歩き方講座 【対象】 幼児・小学生・中高生・保護者・高齢者・地域団体・企業・スポーツチーム	○			
28	佐藤 範子	楽しい創作体験	美術全般、絵画、彫塑、その他	○			
29	佐藤 広徳	生涯学習（学び直し）と地域づくり、会議改善、男女共同参画、防災、子育てグループ指導	生涯学習（学び直し）と地域づくり 会議改善 男女共同参画と地域づくり 防災と男女共同参画 子育てグループ指導			○	
30	菅原修明/木工とステンドグラスの工房 Kakemoku	ステンドグラス教室・木工教室	ステンドグラスランプ作りのワークショップ 木工教室	○			
31	菅原 順一	子そだて造形あそび	子どもの発達と造形活動 親子造形あそび（造形おじさんと作ってあそぼう） 各種イベント造形あそびコーナー				○
32	鈴木 正志（生田流箏 系会）	箏曲（箏、三絃）教授・教室	・箏曲全般にわたる知識の指導 ・初心者から経験者、段階に応じた実技指導	○	○		
33	鈴木道明（一関カメラ クラブ）	写真で潤いある生活を	写真作品の作成と楽しみ方	○		○	
34	瀬川 敏子	押絵	押絵	○			
35	瀬川 敏子（敏水）	華道	生花（主に自由花） ※資格申請可	○	○		
36	千田 広子	野菜をおいしく食べるコツ教えます！	講話、または実習			○	○
37	生田流しののめ会 千田 広子	初めてのお琴体験	琴の演奏体験	○	○		
38	千田 広子	郷土愛を育む「食育講師」	食育出前授業（実技あり）		○		○
39	千葉 榮市	地域の自然観察（特に大地の生い立ち）	地域内を歩いて巡り、各地の観察及び説明を行う （対象者：小学生以上）（人数：20名程度まで）			○	
40	UEロケットマイスター ちばくみこ	自信と可能性が奪われない社会を創造	ロケット教室（VTR視聴・ロケット製作・ロケット発射）				○
41	千葉 登喜代	両磐地方のむかし話と方言	地元のむかし話や伝承を、地元の方で語ります。方言や行事についての「ウンチク」も楽しくお話しします。		○		
42	『想い出リース』作家 サクラノアトリエ 永澤 美香	身近な布で日常に彩りをそえる。。。思い出の布で想いをつなぐ。。。『布リース』の手づくり体験講座	布のパーツを使ったリース、ツリー、チャーム作り	○			
43	二階堂 しづえ（雅楽 静）	生田流正派 二階堂箏・十七絃・三絃教室	子供からシニアの方、年齢問わず（6歳以上）箏・十七絃・三絃を指導いたします。古典からポップスまで、ジャンルを問わず楽しい曲を教えています。初心者歓迎。	○	○		
44	長谷川 あゆみ	①キットパスで楽がき（らくがき）します	原料に米ぬかワックスを使用した水溶性チョーク「キットパス」を使って窓ガラスやアクリル板に大きな絵を描きます。水拭きで消せるので用途に合わせることができます。また、窓ガラスに楽しく描く「楽がき（らくがき）」の体験、オリジナルのビニール傘制作、手形アートなどのワークショップの開催も可能です。	○			○
45	長谷川 あゆみ	②マリンバの音を聴きませんか	ミニコンサートで音楽のおはなしなどを交えながらマリンバ（木琴）の演奏をします。他の団体様とのコラボレーションも歓迎いたします。	○			○
46	笑い文字講師・畠山靖子	笑い文字で「ありがとう」を書こう	笑い文字で「ありがとう」を書けるようになる入門講座です。書いて渡すことで、自分の日常にたくさんの「ありがとう」があふれていることがわかります。	○			
47	畠山 靖子	kitpas×K-ART「光の透かし絵」講座	キットパス（水溶性固形マーカー）を使って、素敵な作品を作ります。講座での作品づくりを通じて、“集中することでストレスを解消”“自分の想像をこえる作品を完成できた達成感”“作品を通じて人から認められる喜び”を味わうことができます。	○			
48	畠山 靖子	「ほめカード®無料講座」	①「はじめましてのほめカード®」（30分・無料） ※ほめカード®とは？基本の「キ」をお伝えします。②「ほめ笑い®カフェ」（60分・無料） ※基本の使い方の説明と実践。後半はゆったりとおはなしタイムです。③「ほめトランプ®で自己紹介」（60分・無料） ※『ほめカード®』でほめあってから、『自己紹介ほめトランプ®』で自己紹介をします。自分と対話しながらほめていくとスッキリします。				○
49	爪切りバチバチwako （フコ）代表 三浦 和子	0歳から100歳まで、足が喜ぶフットケア	足、爪のトラブルの予防と対処方（靴の履き方や、爪の切り方、足の洗いや、保湿の仕方）転倒予防のための足、指運動。			○	
50	皆川 修 （日本棋院 一関支部）	囲碁	要相談	○			

No	講師名	講座タイトル	指導内容	趣味	文化 伝統	スキル・ 実務型 講座	食 親子 交流
51	湯浅藍／鍼灸師・歯並び育児®協会認定講師・一線笑万（ひとえま）	子育てと地域をつなぐ	鍼灸師として、姿勢・呼吸・筋肉バランスなど“体の土台”から整える視点をもとに、子どもの発達やママの不調に寄り添ったサポートを行ってきました。さらに歯並び育児®講師として、0～5歳の姿勢・呼吸・食事・睡眠・舌の使い方までを総合的に捉え、「歯並びは育てるもの」という考え方を、家庭で今日から実践できる形でお伝えしています。また、地域と協働するイベント企画・運営にも力を入れ、子どもを中心に多世代がつながる場づくりを実践。助成金申請、協賛依頼、運営体制構築、動線設計、当日オペレーション、SNS発信設計まで一貫してサポート可能です。想いだけで終わらず、“形にして動かす力”を指導できます。			○	○
52	李 在鐵	ステンドグラス製作教室	ステンドグラスによる小物の製作（サンキャッチャー、小型ランプ、小物入れなど）。ガラスカットから半田付けまでの基本工程が含まれます。	○			

No	講師名	講座タイトル	指導内容	趣味	文化 伝統	スキル・ 実務型 講座	食 親子 交流
【団体】							
53	一関将棋同好会	将棋の学びを指導	将棋個別指導 将棋団体指導	○			
54	一関もち食推進会議	もち食普及にかかる支援、活動	もちイベント支援、後援		○		○
55	いわいの里ガイドの会	観光ガイド、語り部	○観光ガイド ・骨寺村荘園遺跡 ・一関中心街等 ・松尾芭蕉の足跡 ・岩手宮城内陸地震震災遺構 ・厳美渓ほか観光地 ・平泉方面 ○語り部 ・一関地方の民話を主題とした語り部		○		
56	佐藤テル子他箏系会 員	和楽器体験講座（箏、三絃）	・箏曲の歴史、楽器についての説明 ・基本的な奏法、さくら等の実技体験 （学校関係は学校規定による）	○	○		
57	東磐地区技能士会	ものづくりマイスターによる技能者育成支援	小学生対象のものづくり体験教室や、学生生徒を含む若者にものづくり技能の魅力を発信し、ものづくり分野への入職・企業の人材確保・育成を促す観点から、技能検定受検を目指す若者への 実技指導			○	
58	特定非営利活動法人 多文化共生 I can	多文化共生社会に向かって	在留外国人の数は今後も増え続ける見込みで、日本人住民との多文化共生に向けて意識改革が必要となるでしょう。当会は市内で年間90回の日本語教室を開催しており、利用する外国人は年間300人を超えています。これらの経験から、「市内の在留外国人の現状」「異文化との接触」「やさしい日本語」等について話題を提示し、皆で一緒に考える機会にしたいと思います。在留外国人の代表者を同伴し、生の声を届けることも可能です。そこから何を掴み取るかは人それぞれです。				○
59	特定非営利活動法人防 災サポートいちのせき	地域の災害対応力を高める防災・減災の研修	後援・研修（講師が資料に基づき実施） 講師が①防災減災の基本②みんなの防災手帳活用③自主防災組織の活動④ボランティア活動⑤住宅防火対策 受講者参加型（受講者と講師が一緒に実施） ①防災クイズに挑戦②防災クロスロードゲーム③マイ・タイムライン④家族防災会議⑤DIG（地域のハザードの気づきと対策）⑥防災マップ作製⑦ハンドマップ作成 講演・研修参加型（法的なことなどを研修後受講者が作成、実施）①個別避難計画作成 ②地区防災計画 ③地域の災害対策本部設置運営訓練 ④避難所設置の運営訓練			○	