

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-1 ・ 食生活	子ども料理・親子・大人教室・東南アジア料理・日本料理・食育指導	①キッズキッチン協会坂本廣子先生の指導にて、食育のノウハウを勉強致しました。調理師としてアジア料理店での経験もあります。お子様のみ親子、大人教室いろいろな場面で食の大切さや食の楽しさを味わっていただければと思います。 ②調理師免許、キッズキッチン協会認定インストラクター ③食を通して、たくさんの方に食の大切さと楽しさを知って頂けるお手伝いできればと思います。	どこでも	応相談	どなたでも	5,000円／1回（2.5時間）	389
	料理（和食）	①主に日本食 個人指導またはグループ指導 ②なし ③楽しく丁寧に教えます	葛飾区内全域	毎週水曜日 13:30～ 15:30	どなたでも	1,000円／1回（2時間）	501
	料理	①詳しくはお問い合わせください。 ②各国料理（薬膳マイスター養成講座修了）、Microsoft Office Specialist Master、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、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
	薬膳・ハーブ	①中医学に基づいた薬膳の考え方をヒントに、ふだんのごはん作りにプラスできるようになる為の講座 ハーブやスパイスを利用して、日々の暮らしを豊かにするお手伝い ②国際中医薬膳師・JAMHA認定シニアハーバルセラピスト・ハーブ＆ライフコーディネーター ③いつものごはんに、季節や体調に合わせた視点をプラスします	葛飾区内全域	土・日・祝 9:00～18:00	女性 成人 初心者	1,000円／1回（2時間） （交通費・資料・会場費等の実費負担あり）	670

*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 AEAJ認定アロマハンドセラピスト 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	3,000円／1回（2時間）	389
	アロマ ハーブ	①香りを楽しむ癒しの時間を持つ。 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	アロマテラピー 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「アロマテラピー コーディネイター」 公益社団法人アロマ環境協会認定 アロマテ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	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。ユーモアの定義の中の要素、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
	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

＊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	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
	自己啓発	①カラーセラピーを利用した自分と向き合う時間 ②TCマスターカラーセラピスト ③主に子育て中のママさんに向けて自身と向き合う機会を作りたい	葛飾区内全域	土・日・祝 9:00～18:00	女性 成人 初心者	2,000円／1回（3時間）	670

*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-3 ・ 家庭	ベビーマッサージ、ハンドマッサージ	①産前ママ～産後ママのケア ボランティアやホームケアに使えるハンドマッサージ ②なし ③なし	葛飾区内全域 自宅から1時間以内	いつでも	どなたでも	5,000円／1回（2時間）	445
	育児	①メインテーマ：自立した子どもの育成 ・子どもの敏感気に応じた適時教育・子育てにおける大人の役割・押さえておきたい子育てのポイント など、モンテッソーリ教育における話題を織り交ぜながらお話しします。オンラインでも対応します。 ②理学博士、中小企業診断士、国際モンテッソーリ協会認定アシスタント教師 ③モンテッソーリ教育の視点から育児に関する情報をお伝えすることで、皆様の子育てをサポートできればと思います。	葛飾区内全域	基本的に全日可（応相談）	成人（未就学児がいる保護者、保育士）	無（交通費・教材費・資料・会場費の実費負担あり）	658

*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-4 ・ 生活 経済	社会保険労務士試験・年金	①社会保険労務士試験の指導（特定社会保険労務士関連の指導も含む）年金（年金アドバイザー試験も含む）の指導 個人指導（コーチ）・グループ指導も可能です。 ②高等学校教員一種免許、数学コーチアプロA級ライセンス（日本数学検定協会公認）、特定社会保険労務士（2009（平成29）年9月1日登録、2017（平成29）年5月31日特定付記）、年金アドバイザー3級（2008年3月合格） ③丁寧な指導、コーチで、あなたの年金力を上げます。	葛飾区内全域	日だけでなく時間・時間帯も相談に応じます	どなたでも	4,500円／1時間 ※分単位でも受け付けます （必要に応じて教材費・資料等の実費負担ありえます）	587
	マンダラエンディングノート®（終活）	①終活の分野毎のノートワークで、簡単な質問に沿って書きすすめながら、ご自身の終活への思いに気づくことができます。マンダラチャートのメソッドを使っています。 ■体験版（2名～）無料・ノート無 ■ノートを使用するワーク（1名～）有料 ■オンライン可 ②マンダラエンディングノートファシリテーター、整理収納アドバイザー1級、終活ライフケアプランナー、生前整理アドバイザー 準1級 ③ご自身のこれからを考えられる終活の入り口です。	葛飾区内全域・自宅から1時間以内	平日10：00～12：00 土曜10：00～17：00	成人女性	3,500円／1回（2時間） （交通費、会場費の実費負担あり） 無（体験版のみ、交通費・会場費の実費負担あり）	659
	終活全般	①医療、介護、保険、相続、葬儀、お墓に関すること エンディングノートの書き方 ②終活ガイド検定1級、不動産ADR調停人、宅建師、土地活用プランナー、貸不動産経営管理師、相続カウンセラー ③終活に必要な知識を得られます	葛飾区内全域	いつでも可	どなたでも	無 （会場費の実費負担あり）	660
	生涯学習としての終活知識	①施設選び、住まいの住み替え、お部屋の片づけ、日常生活支援、行政サービスの活用、入院時の身元保証・身元引受、もしもの時の残された事務手続きのこと、認知症対策としての後見制度、相続・遺言書の作成のこと ②終活ガイド資格1級 ③ご自身のこと、ご夫婦・ご家族・離れて暮らすご両親やご親戚のこと、今から一緒に備えていきましょう	葛飾区内全域	応相談	成人	無	672

*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-5 ・ 住居	住まい一般 建物一般	①住みやすいとは、家族とは、地震に強いとは、温熱環境が良いとはなど、 住まいを中心に建物を考えます。 ②一級建築士 ③住まいづくり、学んでみませんか。	葛飾区内全 域・葛飾区外 もどこでも可	応相談	どなたで も	無	239
	・福祉住環境整備 （福祉住環境コーディネー ター3級程度の知識） ・建築知識 （2級建築士程度の知識）	①高齢者や身障者になった時に自宅で快適に暮らせるように、福祉用具を用 いたり、住宅を体に合わせて改修することです。 2級建築士受験指導。 ②福祉住環境コーディネーター1級、一級建築士、職業訓練指導員、工業高 校教員免許 ③なし	葛飾区内全 域・葛飾区外 もどこでも可	いつでも可 （要確認）	どなたで も	5,000円／1回（1時 間）	359
	片付け、整理収納	①理想の暮らしを叶えるために、整理収納の提案とサポートをいたします。 （家事代行サービスではございません。） ②整理収納アドバイザー1級 ③一生ものの“片付けスキル”を身に付けましょう！	葛飾区内全 域・オンライ ン	応相談	成人女性	5,000円／1回（1.5時 間） （交通費の実費負担 あり）	662

*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-6 ・ 交際	接遇マナー、コミュニケーションマナー、おもてなし、お茶の入れ方・ふろしきの包み方	①全国にて指導実績があります。 対象者にあわせて対応致しますので、ご要望をお聞かせ頂いて指導致します。 ②認定心理カウンセラー ③なし	葛飾区内全域・葛飾区外もどこでも可	応相談	どなたでも	無 (交通費・会場費等の実費負担あり)	448

*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-7 ・ 衣服	着物着付けと作法	①・自分で浴衣を着てみましょう。（2時間×1回） ・自分で普段着の着物を着て出かけましょう。（初心者コース 2時間×2回） ・お子さんに七五三の仕度をしてみましょう。（中級者コース 2時間×3回） ②桐華流 日本きもの指導者協会認定本部指導員、同協会認定作法教師、同協会認定技能着付け師 ③お手持ちの着物・小物をお持ちください。無い場合は、レンタル品もあります。上級者には、花嫁着付けまで指導可能です。	葛飾区内全域・葛飾区外もどこでも可	応相談	女性	3,000円／1回（2時間）5名まで ※単発での講習会の場合。 自宅で個人向けレッスンの場合は 2,000円／1回（1.5時間）	467

*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-10 ・ その他 生活	風呂敷ラッピング	①実は、風呂敷は1300年の歴史のある、人々の生活をずっと支えてきた暮らしの布です。そのためそこには、日本の文化や伝統、先人達の知恵や思い等が内在されています。講座では、先ずその歴史と伝統的な使い方を知っていただき、次に実習に移り、真結びの練習も含め、現代の生活の中で是非とも活用して頂きたい使用法を多数練習。更にその特性から、風呂敷を使用することが持続可能な社会形成につながることで、また優れた防災グッズとなることも学びます。 ②一般社団法人ふろしき研究会会員、消費生活コンサルタント、ラッピング協会講師、礼法講師 ③インスタントバッグやふろしきリュック等のつくり方、ギフトラッピング、更に贈答の作法も学べます。古くて新しい楽しい発見が待っています。	葛飾区内全域	年末年始、お盆、彼岸等を除いた日であればほぼ可能。時間は、応相談。	青少年、成人	5,000円／1回（2時間）	571

*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。