

家庭生活・趣味

●衣生活

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
着 付 け	すずき けいこ 鈴木 恵子 (女) 080-5646-6066 tktn12080120@gmail.com	わかりやすく、できる まで教えます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 技術指導(お稽古事)	装道礼法講師4級/マナーアドバイザ ー/きものコンサルタント1 級
	ふくおか 福岡 (女・昭47) f.ayumiayu@gmail.com	ご自宅にある着物や小 物を使って、紐3本で 着られる着付けです。	◆対象 どなたでも(外国の方 も可) ◆活動内容 各種技術指導	着付け師範
	おおはし まなみ 大橋 愛美 (女・平元) manachan19890610- kimono@yahoo.co.jp	着物のたたみ方、着付 けに必要な道具から、 浴衣や着物の着付けな ど。着ていく場所や着 物の格といったTPOに ついて、お持ちの着物 の診断もできます。	◆対象 青年～高齢者、女性 のみ ◆活動内容 講演・研修/講座・教 室/実演・上演/各種 技術指導/活動支援・ アドバイス/その他 (各種和装支度、全国 出張可)	ハクビ京都きもの学院準師範/ 着物すずのき着物アドバイザー
	さかきばら るみこ 榊原 瑠美子 (女・昭30) 048-975-2593 090-7422-7683 rumi.rumi.japanese.0807 @gmail.com	浴衣から着物全般。美 しく装う着付け方。帯 や着物のたたみ方他、 和装の知識、所作、 TPOなど。曜日、時間 などもご相談に応じま す。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教 室/各種技術指導	教員免許(中高、国語)/きもの コンサルタント/装道礼法講師 /車椅子着付け師

●食生活・料理

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
食 生 活	すみた しゅん 住田 俊 (男・昭22) 048-964-6656 kaneko546shun@docomo.ne.jp	健康寿命の延伸にとっ て個々人の「健康づく り」が大切である。そ の礎となる「食と栄 養」について平易に講 じる。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教 室	管理栄養士/博士(医学)
料 理	みせ ゆきこ 三勢 優紀子 (女) 048-969-0506	基本調理からホーム パーティまで、どの世 代の方も楽しく学べ て、すぐに実生活で役 立つノウハウをお教え します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教 室/実演・上演/各種 技術指導/活動支援・ アドバイス	ホームクッキングコンサルタン ト/食育インストラクター1級/ 茶道地方講師/華道師範

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
料理	さとう たえこう 佐藤 妙公 (女・昭30) 048-986-5421	家庭で作れる料理を、野菜の切り方等、やさしくわかりやすく指導します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室／各種技術指導	ホームメイドクッキング認定 クッキング講師
パン作り		家庭で作れる添加物が入っていない安全でおいしいパンの作り方を指導します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室／実演・上演／各種技術指導	ホームメイドクッキング認定パン講師
ケーキ作り		家庭で作れるおいしいケーキを、スポンジの作り方等、基礎から指導します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室／各種技術指導	ホームメイドクッキング認定 ケーキ講師
パン・お菓子作り	さとう りょうこ 佐藤 良子 (女)	パン・洋和菓子作り。手作りのパンやお菓子は、作る時も食べる時もハッピーです。丁寧に指導します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室／実演・上演／各種技術指導／活動支援・アドバイス	食品衛生管理者／ジャパンホームベーキングスクール準師範
コーヒー	やまざき みつえ 山崎 光枝 (女・昭36) 所属：gamouあかね.ya gamou.akaneya@gmail.com	ご自宅で、手軽に楽しくコーヒーを楽しんでいただけるようお手伝いをします。主にハンドドリップでいれるコーヒーをお伝えします。	◆対象 少年～高齢者、個人 ◆活動内容 講座・教室／技術指導 (イベント・教室)	J. C. Q. A認定コーヒーインストラクター2級
中華料理	じゃぬま しゅうてい 蛇沼 秀貞 (女・昭22) 048-977-6782	中国料理を、手取り足取り、分かりやすく教えます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修／各種技術指導／活動支援・アドバイス	
デコ巻きずし	かずみ KAZUMI (女) ka-mi-aurora@docomo.ne.jp	作って楽しい!食べて美味しい!デコ巻きずしの基本から丁寧にレクチャーします。お誕生日や季節のイベントにピッタリのデコ巻きずしを作ってみませんか。	◆対象 少年、成人、女性のみ ◆活動内容 講座・教室／技術指導 (イベント・教室／クラブ・サークル)	ホームページ：  
そば打ち	よしかわ こうじ 吉川 甲次 (男) 090-5826-7643 ko.ko04-yoshi.shi47@docomo.ne.jp	しらこぼと蕎麦打ち会の会長です。そば打ち体験から本格技術習得まで可能です。未経験でも丁寧に指導します。伝統食文化の手打ちそばを一緒に楽しみませんか。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室／技術指導 (イベント・教室)／その他(団体としても指導可能)	そば打ち段位認定5段位／そば打ち段位認定会地方審査員／江戸ソバリエ15期

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
フランス料理	ねもと みつお 根本 三男 (男・昭23)	フランス料理店の経営、また30年以上にわたる調理師学校の講師の経験を生かしてフランス料理の作り方を教えます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 各種技術指導/活動支援・アドバイス	調理師免許

●住生活

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
食・住、園芸	まつもと ひろ実 (女) 090-1852-9257 hiro-matsu@mx1.ttcn.ne.jp	「育てて楽しむハーブのある暮らし」として、手に入れやすく、料理や健康、毎日の生活に役立つハーブとその使い方をご紹介します。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室/各種技術指導	メディカルハーブセラピスト資格/ハーブコーディネーター資格
整理収納	てらお えりこ 寺尾 江里子 (女・昭51)	一般家庭・小規模オフィスなど、効率よく快適に改善したい方向けに正しい整理収納方法についてお伝えしています。講座、セミナー、実作業など対応可能です。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/実演・上演/技術指導(イベント・教室)/活動支援・アドバイス	整理収納アカデミアマスター/整理収納アドバイザー1級/整理収納アドバイザー2級認定講師/ScanSnapデジタル収納パートナー/突っ張り棒マスター/オフィス環境診断士1級
	よしもと まさよ 吉本 雅代 (女・昭47) 090-2213-0234 kataduke.saitama@gmail.com	「捨てるから始めない片づけ」について、子育て世代から高齢者まで、わかりやすく取り組みやすくお伝えしています。	◆対象 成人、高齢者 ◆活動内容 講演・研修/講座・教室	ライフオーガナイザー1級/整理収納アドバイザー
	あきば あきこ 秋葉 彰子 (女) 090-5593-7197 ak.akiko.akiba@gmail.com	整理収納アドバイザー1級。片付けの基本をわかりやすくお教えします。 ●楽しいシニアライフのお片付け ●3.11の経験から考える防災と整理収納など	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教室	教員免許(中高、英語)/秘書検定/日商簿記2級/整理収納アドバイザー1級/介護ヘルパー2級/MOS-Word、Excel、PowerPoint/越谷市認知症サポーター
生前整理・終活	かわい ともこ 河合 朋子 (女・昭49) 090-1761-1722 memory.ko.bo@gmail.com	物、心の整理。人生の究極の片付けである“生前整理”、自分らしく生ききるための「生き活」を楽しくお伝えします。	◆対象 成人、高齢者 ◆活動内容 講座・教室/活動支援・アドバイス	生前整理アドバイザー2級認定指導員
アートセラピー	あんじょう すみえ 安生 すみえ (女・昭46) dot.color33@gmail.com	子育てや生活に、色のちからを取り入れてみませんか。おしゃべりをしながら色彩心理に触れられます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講座・教室/技術指導(イベント・教室/クラブ・サークル)/活動支援・アドバイス	キットパスアート本部認定講師/ポコアポコカードリードインストラクター/ポコアポコパステルアートセラピスト/クオリアゲームリーダー/TCマスターカラーセラピスト

●その他

	氏名・連絡先	指導内容・PR	免許・資格 関連情報等	
礼儀・作法	<small>すずき けいこ</small> 鈴木 恵子 (女) 080-5646-6066 tktn12080120@gmail.com	日常に、役立つ礼儀作法を教えます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 技術指導(お稽古事)	装道礼法講師4級/マナーアドバイザー/きものコンサルタント1級
	<small>さかきばら るみこ</small> 榊原 瑠美子 (女・昭30) 090-7422-7683 048-975-2593 rumi.rumi.japanese.0807@gmail.com	センスアップマナーの向上を目指します。さらに人間関係をスムーズに保つための立居振舞い、食事のマナーなど実技を通して学びます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/各種技術指導	教員免許(中高、国語)/きものコンサルタント/装道礼法講師/車椅子着付け師
娯楽	<small>せんせい みー</small> みー先生のおかしな世界 (男・昭28) 090-1557-5505 kimkim5505@gmail.com	公演回数が555回を超える歌う腹話術師「みー先生のおかしな世界」です。面白おかしく不思議でおかしい「お笑い腹話術マジックショー」をお楽しみください。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/実演・上演	教員免許(中高、理科)
家庭医学	<small>くどう みよ</small> 工藤 みよ (女) padme.lotus.hal.hi.8655@gmail.com	食生活の栄養とくに乳幼児などの成長発達に関係するミネラルの重要性と、それに関わる添加物についてと、食材や加工品の選び方についてわかりやすくお話しします。	◆対象 青年、成人 ◆活動内容 講演・研修/講座・教室	一般社団法人ナチュラル&ミネラル食品アドバイザー協会：  東京スキンタッチ会： 
		自宅で自分でできるセルフ養生としてのお灸のやり方を指導します。火を使うお灸と、使わない温灸のほか、予算などもご相談に応じます。	◆対象 青年、成人 ◆活動内容 講座・教室/各種技術指導	せんねん灸セルフケアの森：  梅桃堂はりきゅうInstagram： @acu_moxa_lib_umemomodo
アロマセラピー	<small>ひばり のぶこ</small> 雲雀 信子 (女) 090-1550-0909 hibari@lion.ocn.ne.jp	好きな香りでアロマオイルを作成し、ハンドトリートメントやイヤートリートメントなどを自分で楽しめるよう指導します。	◆対象 成人、高齢者、女性のみ ◆活動内容 講座・教室/技術指導(イベント・教室/クラブ・サークル)	(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、アロマハンドセラピスト
麻雀	ひな (女) 所属：麻雀寺子屋 048-987-3333	麻雀パイに触れたことがない方、点数計算を学びたい方、やさしくわかりやすく指導します。麻雀を通して楽しい時間を共有しましょう。	◆対象 成人、高齢者 ◆活動内容 講座・教室	WMレッスンプロ