

講師	石橋 悦子		名古屋南エリア						
講師紹介	JTAトランポピクス協会指導員								
No.	1								
講座名	トランポピクス								
講座内容	<p>ウォーキング用のミニトランポリンの上を歩くことにより全身の血流が良くなるエクササイズ。ヒザや腰の負担が小さく、筋肉痛もなく短時間に有酸素運動を実現。身体を動かす爽快感を是非、ご一緒に。 陽だまりカレッジ人気講座。</p>								
所要時間	約1時間								
開催費用 (主催者負担)	ミニトランポリンレンタル 1台300円×借りる人数								
人数の上限	5～12人まで (レンタル台数に限りあり)								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	×								
親子企画	×								
子ども企画	○ (小学5年以上10人まで)								
主催者が準備するもの	直径1mのトランポリンを使うため、なるべく広い部屋								
参加者の持ち物	運動ができる服装・室内用運動靴・飲み物・タオル								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター	○	○	×	×				
	方面	○	×	×	×				
開催可能曜日・ 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	×	×	×	○	×	×	×	×
	午後	×	×	○	○	×	×	×	×

講師	森田 和美 名古屋南エリア									
講師紹介	ダイエット呼吸インストラクター・姿勢改善アドバイザー JADP認定ピラティスインストラクター									
No.	2									
講座名	呼吸法を取り入れた 健康体操									
講座内容	<p>年齢に関係なく、どなたでもでき、ダイエット呼吸法を取り入れた、簡単な健康体操&リンパマッサージ。身体の硬い人におすすめ。 姿勢改善と痛みが起きにくい身体を目指します。</p>									
所要時間	約1時間									
開催費用 (主催者負担)	なし									
人数の上限	5人~20人程(部屋の大きさにより多くても可)									
開催条件										
大人企画	○									
子どもの同伴	○									
親子企画	○ 幼稚園以上20組程									
子ども企画	×									
主催者が準備するもの	両手を広げて、ぶつからない程度の広さの素足で入れる部屋・									
参加者の持ち物	動きやすい服装・ヨガマット(バスタオル)・タオル・飲み物									
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋					
	センター	○	×	×	×					
	方面	×	×	×	×					
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝	
	午前	×	×	×	○	×	×	×	○	
	午後	×	×	×	○	×	×	×	×	

講師	松村 陽子 名古屋東エリア								
講師紹介	サリサリハラム認定 骨盤美人体操講師・リフレクソロジスト								
No.	3								
講座名	骨盤美人体操 歪みスッキリ!								
講座内容	<p>整体師が技術と経験を元に考案した、ストレッチ体操。身体の巡りを良くし、芯から温かくなるのを実感。骨盤・姿勢の歪みを整え、自律神経、女性ホルモンバランスを整え、健康で美しい身体を目指すきっかけを体験しましょう。</p>								
所要時間	約45分～1時間 (希望時間をお伝えください)								
開催費用 (主催者負担)	なし								
人数の上限	5人～20人程(部屋の大きさにより多くても可)								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	○ (お気に入りの音のでないおもちゃ持参)								
親子企画	×								
子ども企画	×								
主催者が準備するもの	両手を広げてぶつからない程度の素足で入れる部屋								
参加者の持ち物	運動ができる服装(ジーパン不可)・ヨガマット(バスタオル)・飲み物 ・タオル								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター	○	○	○	○				
	方面	○	○	○	×	*(第1・3)			
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	×	○	○*	○	×	×	×
	午後	×	×	×	×	×	×	×	×

講師	影山 幸美 名古屋東エリア								
講師紹介	ヨガインストラクター 保育士 介護福祉士								
No.	4								
講座名	おうちでできる「ご自愛ヨガ」								
講座内容	<p>姿勢を整え・呼吸を調えることで心が整ってくるヨガを、自宅で一人でも継続できる内容で紹介します。怪我や痛み、障害のある方にこそお伝えしたい、日々のセルフケアに取り入れられる、ヨガです。</p>								
所要時間	1時間程								
開催費用 (主催者負担)	なし								
人数の上限	5人～20人(1人一畳程のスペース)								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	△ (寝ている赤ちゃんのみ可能)								
親子企画	×								
子ども企画	○ (小学生以上)								
主催者が準備するもの	素足で使用できる人数に適した部屋								
参加者の持ち物	体を締め付けない服装(ジーンズ不可)、フェイスタオル、ヨガマット もしくは大判のバスタオル								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター	○	○	○	○				
	方面	○	○	○	×				
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○

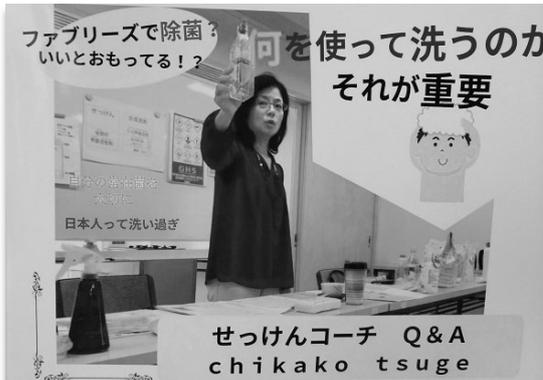
講 師	三浦 雅子		つばさエリア						
講師紹介	NHKカルチャー・愛知健康プラザ・太極拳講師								
No.	5								
講座名	太極拳								
講座内容	<p>ゆったり静かな体の動きと呼吸を合わせることで気持ちが落ち着き、それでいながら大きな筋肉と深い筋肉が使われていく過程で独特な身体作用が働きます。心身への充実・充足感が広がり、継続により生涯の宝物となります。</p>								
所要時間	1時間程度								
開催費用 (主催者負担)	なし								
人数の上限	5～15人程								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	×								
親子企画	×								
子ども企画	×								
主催者が準備するもの	全員が両手を広げて入れる部屋								
参加者の持ち物	室内用底の薄い靴								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター	○	○	○	×				
	方面	○	○	×	×				
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	×	×	○	×
	午後	×	○	×	×	○	○	○	×



講師	長尾 峰子 名古屋北エリア								
講師紹介	さとう式リンパケアセルフ講師 保健室(脳科学)コーチングアドバンスコーチ・看護師								
No.	6								
講座名	ゆるふわ♪セルフリンパケア								
講座内容	<p>歯科医考案・さとう式セルフリンパケアは、押さない・揉まない・伸ばさない。細胞液の循環を促す、新しい健康法。メイクブラシで出来るリンパケアの大きな特徴は、その場で見える即効性。クイックケアを体験して下さい。</p>								
所要時間	約40分程								
開催費用 (主催者負担)	なし								
人数の上限	5~10人程								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	○								
親子企画	○ (赤ちゃん~ 親子15組程)								
子ども企画	×								
主催者が準備するもの	机・イス (和室可)								
参加者の持ち物	化粧用チークブラシ								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター 方面	○	○	○	○				
開催可能曜日 時間帯(開催の 可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○	○	

講 師	伊藤 由美香		名古屋東エリア						
講師紹介	健康管理士一般指導員								
No.	7								
講 座 名	健康寿命を伸ばすために ～老化物質AGEとその対策～								
講座内容	<p>AGE測定器を使って、体内年齢(糖化度)を測定します。老化の原因物質として近年注目されている『AGE』を減らし、若々しい身体と心を保つ方法を学びましょう。</p>								
所要時間	約1時間・別に計測時間は1人3分程								
材料費	一開催 AGEスキャナーレンタル 500円								
人数の上限	5～20人								
開催条件									
大人企画	○								
子どもの同伴	×								
親子企画	×								
子ども企画	×								
主催者が準備するもの	机 ・イス ・ホワイトボード ・ コンセント(和室でも可)								
参加者の持ち物	筆記用具								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター	○	○	○	○				
	方面	○	○	○	×				
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○

講 師	柘植 千賀子 名古屋東エリア								
講師紹介	石けんナチュラルクリーニングを勧める活動を20年以上続けている								
No.	8-A				8-B				
講座名	美と健康は石けんを使う 暮らしから！				美と健康は石けんを使う 暮らしから！実践編				
講座内容	<p>石けんと合成洗剤はどこが違うのか？石けんはなぜ安全なのか？石けん使用でどうして美しくいられるのか？資料を見せながら合成洗剤の害を伝えます。一般には根本的な洗浄剤の種類により人体や環境に与える影響の違いなどを聞く機会はほとんどありません。近年の時事にも触れて話します</p>				<p>基本的な洗浄剤の話に加え、実演しつつナチュラルクリーニングについて話します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャンプーについて ・住宅の掃除 ・キッチンでの使い方 ・洗濯からテーマを選択して下さい 				
所要時間	約1時間～1時間半				約1時間半～2時間				
開催費用 (主催者負担)	100円までの実費×申込人数				100円までの実費×申込人数				
人数の上限	5～20人程				5～20人程				
開催条件									
大人企画	○				○				
子どもの同伴	○ (託児が好ましい)				○ (託児が好ましい)				
親子企画	×				×				
子ども企画	×				×				
主催者が準備するもの	施設の条件：水道が使える (給湯室かトイレが近くにある)				施設の条件：水道が使える (給湯室かトイレが近くにある)				
	ホワイトボード 和室可				ホワイトボード バケツ2、雑巾				
参加者の持ち物	筆記用具				手拭きタオル 筆記用具				
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター 方面	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○				
開催可能曜日 時間帯(開催の可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○	○	

講師	柘植 千賀子		名古屋東エリア						
講師紹介	石けんナチュラルクリーニングを勧める活動を20年以上続けている								
No.	9								
講座名	安全な石けん 親子で実験！								
講座内容	<p>汚れを落とす仕組みについて知ろう 実験しながらせっけんと合成洗剤の 違いを伝えます。洗浄剤の種類で人 体や環境に与える影響に違いがある ことを知ると、大人になる過程で 様々な商品に出会っても、選ぶ基準 を持つことができ自分の身を守る事 が出来ます。夏休みの宿題の対策用 レジュメも用意します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミミズの実験 ・オレンジジュースの飲み比べ実験 2つから選択 (共に歯磨き剤の実験) 								
所要時間	約1時間半～2時間								
開催費用 (主催者負担)	150円までの実費×人数								
人数の上限	親(組合員)5人以上親子30人程度								
開催条件									
大人企画	×								
子どもの同伴	○								
親子企画	○ 小学4年生以上親子30人程度								
子ども企画	×								
主催者が準備 するもの	施設の条件：水道が使える 机・イス (和室でも可)・ホワイトボード バケツ×2 雑巾 *ジュースの飲み比べは紙コップ人数×2個								
参加者の 持ち物	筆記用具・手拭きタオル ジュースの飲み比べは1人歯ブラシを2本 (なるべく使用していない物)								
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	豊橋				
	センター 方面	○	○	○	○				
開催可能曜日 時間帯(開催の 可能性が高い日程)		月	火	水	木	金	土	日	祝
	午前	○	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	○	○	○