

# 美容・健康・料理

## 個人講師

NO.	分野	指導内容	指導対象	指導時間	講師費用	指導者名	資格及び免許	電話番号等
1	調理実習	調理一般、パン、菓子、野菜料理(家庭菜園野菜の保存法等)	年齢制限なし、初心者歓迎	14時～16時	応相談	吉村 よし子	管理栄養士	0143-86-3041
2	料理、クラブ、ハーブ、アロマ	日常の忙しい生活にハーブやアロマでゆとりのある暮らしを提案します。	年齢制限なし、初心者歓迎	10時～12時	1回:5,000円、 応相談	磯野 みゆき	ハーブ&アロマ コーディネーター	0143-85-1073
3	料理	ハーブティーを楽しみながらハーブ&スパイスを使用した料理講習	大人、 初心者歓迎	1時間30分～2時間	1回:5,000円	清水 まさみ	ハーブコーディネーター アロマコーディネーター	0143-88-1840 rosebear.228 @gmail.com
4	整膚、運動 健康法	整膚(皮膚をつまむ)は簡単な手技でまだ知らない人も多と思います。いつでもどこでもできるので、その方法を体験していただきたいと思います。	年齢制限なし、 初心者歓迎	10時～12時位	-	櫻井 富子	整膚師、整膚美肌褥瘡 予防指導師範、助健容 運動療法指導認定証	0143-86-9154
5	ヨガ、アロマ	呼吸法、柔軟法、アサナ、冥想法、真向法、ストレッチ、修正行法、若石健康法、アロマハンド法、料理等	学生、大人、町 会、老人クラ ブ、学校、 初心者歓迎	1時間30分～2時間30分	1回:5,000円、 応相談	廣瀬 淑子	NPO法人沖ヨガ協会講 師 公益社団法人日本アロ マ環境協会 アロマテラ ピーアドバイザー アロマ ハンドセラピスト	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
6	笑いヨガ	笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	年齢制限なし、 初心者歓迎	1時間	1回:500円	兼子 孝子	ラフタージャパン 公認インストラクター	090-1388-4716

# 美容・健康・料理

## 団体講師

NO.	分野	指導内容	指導対象	指導時間	講師費用	団体名	問合せ先	
							名前	電話番号等
1	調理実習	調理実習を通して家庭料理の普及に努める	大人、 初心者歓迎	18時～20時	応相談	ランチ・ボックス	吉村 よし子	0143-86-3041
2	料理、クラブ、ハーブ、アロマ	日常の忙しい生活にハーブやアロマでゆとりのある暮らしを提案します。	年齢制限なし、 初心者歓迎	10時～12時	1回:5,000円、 応相談	カモミール	磯野 みゆき	0143-85-1073
3	ヨガ、アロマ	呼吸法、柔軟法、アサナ、冥想法、真向法、ストレッチ、修正行法、香功、若石健康法、アロマハンド、料理等	年齢制限なし、 障がいのある方、町会、 初心者歓迎	10時～11時30分	1回:750円、 応相談	ヨガサークル らんの会	廣瀬 淑子	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
4	ヨガ、アロマ	心、呼吸、身体を整え、心身ともに健康になるように、生きていること、生かされていることに感謝して会員相互のつながりを大切にすること。 アサナ、呼吸法、冥想法、修正行法、若石健康法、アロマハンド法、料理等を行います。	学生、大人、 初心者歓迎	1時間30分～2時間30分	1回:750円、 応相談	ヨガサークル なでしこ	廣瀬 淑子	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
5	ヨガ、アロマ	心と呼吸、身体を整え、心身ともに健康になるように、生きていること、生かされていることに感謝して、会員相互のつながりを大切にすること。 アサナ、呼吸法、冥想法、修正行法、ストレッチ、若石健康法、真向法、柔軟法、料理など	学生、大人、 初心者歓迎	10時～11時30分	1回:750円、 応相談	ヨガサークル たんぽぽ	廣瀬 淑子	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
6	笑いヨガ	笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	年齢制限なし、 初心者歓迎	1時間～2時間	応相談	はっぴーラフターのぼりべつ	兼子 孝子	090-1388-4716

# 美容・健康・料理

## 仲間募集

NO.	分野	活動内容	募集対象	活動地区・場所	活動日時	団体名	問合せ先	
							名前	電話番号等
1	調理実習	調理実習を通して家庭料理の普及に努める	大人、 初心者歓迎	お問い合わせください。	土曜日 18時～20時	ランチ・ボックス	吉村 よし子	0143-86-3041
2	ヨガ、アロマ	心、呼吸、身体を整え、心身ともに健康になるように、会員相互のつながりを大切にして生きていること、生かされていることに感謝し、ともいきのできる生活をめざします。 アサナ、冥想行法、真向法、ストレッチ、修正行法、若石健康法、料理等	学生、大人、 初心者歓迎	市民会館	金曜日 10時～11時30分	ヨガサークル らんの会	廣瀬 淑子	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
3	ヨガ、アロマ	心、呼吸、身体を整え、心身ともに健康になるように、生きていること、生かされていることに感謝して会員相互のつながりを大切にする。アサナ、呼吸法、冥想行法、修正行法、若石健康法、アロマハンド法、料理等を行います。	学生、大人、 初心者歓迎	婦人センター	火曜日 9時～12時	ヨガサークル なでしこ	廣瀬 淑子	0143-86-2210 090-6872-2835 y-hirose @cameo.plala.or.jp
4	ヨガ、アロマ	心と呼吸、身体の調整など。 心身ともに健康になるよう、生きていること、生かされていることに感謝して生活できることをめざしています。 体は人それぞれです。決して無理なことはせず、自分の体に聞きながら、それぞれのポーズをします。	大人、 初心者歓迎	鷲別コミュニティセンター (鷲別公民館)	水曜日 10時～11時30分	ヨガサークル たんぽぽ	徳田 美子	0143-86-1634
5	笑いヨガ	笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操を行います	年齢制限なし、 初心者歓迎	市民活動センター(のぼり ん)等	不定期	はっぴーラフター のぼりべつ	兼子 孝子	090-1388-4716