

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
1	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	エアロビクス	島田市内、藤枝市、焼津市	平日、土日可 応相談 9時～15時	18歳以上 お子様連れ のお母さま も参加可能	定員30名、 水分、タオル	講師料5,000円	オオハタ ユキ 大畑 裕希	初級のエアロビクスです!簡単なステップを組み合わせ せて気持ち良く体を動かし ていきます。有酸素運動で体力upや筋力upに繋げ てリフレッシュしましょう!は じめての方、運動が苦手な方にもお勧めです。
2	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	ストレッチポール	島田市内、藤枝市、焼津市	平日、土日可 応相談 9時～15時	18歳以上 お子様連れ のお母さま も参加可能	参加人数によ ってはスト レッチポー ルのツールの 貸し出しが 可能な施設 が良いです 。(講師と応 相談)	講師料5,000円	オオハタ ユキ 大畑 裕希	ストレッチポールの上に仰向けに寝て行うエクサ サイズです!筋を緩め、身体 の歪みを解消します。肩凝りや姿勢改善など…体の バランスを整えながらリラク スしましょう!あなたにも簡単に取り組んで頂けます。
3	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	・子育て支援:保育士の経験を通してつどいの 広場での楽しみ方 ・音楽レクリエーション:福祉レクリエーション、 高齢者向け歌、手遊び、歌体操、ゲーム など	おおるり 市内公民館・公 会堂 藤枝市 清水区 牧の原市	1時間～2時間	子供から 高齢者まで		5000円～	オザワ ヤスエ 小澤 康恵	福祉レクリエーションとして、子供から高齢者まで認め 合い寄りそえるレクリエーションで、島田市民の健康 づくり・元気づくりを笑顔一番で楽しみましょう!!
4	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	福祉レクリエーション 地域ふれあい 健康体操	島田市内	午前9:00～午 後5:00	中高年から 高齢者	カセットデ ッキ 和室でも可	講師料5,000円	コイケ サチヨ 小池 幸子	心が元気になれるレクリエーションをみなさんと笑顔 いっぱい元気いっぱいであらう!うた体操や脳トレで元 気になってストレスを吹き飛ば しましょう!
5	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	組木パズル 見本を元に切った木材を組み合わせて もらいます	島田市内	2時間程度	小学1年生 ～大人			スズキ ヤスユキ 鈴木 健之	木のパーツを組み合わせる自分の好きな型を作 る。
6	0601	レクリエーション	余暇活動全般(工作、無線等)	①地域コミュニティ活動の推進②生きがいづ くり活動について③高齢者の自立、自 己実現に向けた社会活動への参加支援④ス ポーツ、健康/ニュースポーツ、ディスコ ンによる健康づくり⑤文化、芸術/趣味、特技活 かした生きがいづくりや仲間づくり	要、相談	静岡県中部地 域	小学生～高 齢者		講師料は、随意、 交通費実費 材料費、(必要な 場合は実費)	フジタ アキオ 藤田 秋夫	①楽しみながら、自然に運動をする健康づくり②認 知機能を改善するふまねっと運 動③読み書き計算による脳の活性化「脳の健康教 室」で中高齢者の健康と仲間づく りを支援します。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
7	0602	レクリエーション	娯楽(カラオケ、手品、話術等)	大道芸パフォーマンス(マジック&バルーンアート)	全国	土日祝 可能	未就学児～大人まで	大道芸形式でパフォーマンスを行います。屋内、屋外を問わず出演可能です。	講師料 5000円 交通費、音響、JASRAC申請料 5000円	エンターテイナーHAYASE	子供会、敬老会、自治会イベント、学校行事など、プロのパフォーマンスを取り入れてみませんか？
8	0602	レクリエーション	娯楽(カラオケ、手品、話術等)	・子育て支援:保育士の経験を通してつどいの広場での楽しみ方 ・音楽レクリエーション:福祉レクリエーション、高齢者向け歌、手遊び、歌体操、ゲームなど	おおるり 市内公民館・公会堂 藤枝市 清水区 牧の原市	1時間～2時間	子供から高齢者まで		5000円～	オザワ ヤスエ 小澤 康恵	福祉レクワーカーとして、子供から高齢者まで認め合い寄りそえるレクリエーションで、島田市民の健康づくり・元気づくりを笑顔一番で楽しみましょう！！
9	0602	レクリエーション	娯楽(カラオケ、手品、話術等)	健康のためのヨガ お母さんのための骨盤調整ヨガ 自律神経を整えるヨガ リラックスヨガ	島田市、藤枝、焼津、榛原	平日、 土日(応相談) 時間 9時～16時	子連れのお母さん対象～年配の方	ヨガマットなどがある場所 またはヨガマット持参、飲み物、タオル	講師料5,000円、 交通費(要相談)	ナルオカユリカ 成岡 由吏香	お母さんからシニアまで体と心を整えて健康で元気に過ごせる体力作りを一緒にめざしましょう！
10	0602	レクリエーション	娯楽(カラオケ、手品、話術等)	①地域コミュニティ活動の推進②生きがいづくり活動について③高齢者の自立、自己実現に向けた社会活動への参加支援④スポーツ、健康/ニュースポーツ、ディスコンによる健康づく⑤文化、芸術/趣味、特技活かした生きがいづくりや仲間づくり	要、相談	静岡県中部地域	小学生～高齢者		講師料は、随意、 交通費実費 材料費、(必要な場合は実費)	フジタ アキオ 藤田 秋夫	①楽しみながら、自然に運動をする健康づくり②認知機能を改善するふまねっと運動③読み書き計算による脳の活性化「脳の健康教室」で中高齢者の健康と仲間づくりを支援します。
11	0602	レクリエーション	娯楽(カラオケ、手品、話術等)	小学校3年生エンターテイナーARATAと41才エンターテイナーHAYASEの親子パフォーマンスコンビ『NEW STEP』です。 超高速バルーンアート、衝撃的マジック、ハラハラドキドキのダイ	全国	土日祝 6:00～20:00 ※ARATAが未成年のため、労働基準法により活動時間に制限があります。	未就学児～大人まで		講師料5000円 交通費、音響、JASRAC申請料 5000円	NEW STEP	各行事、イベントで出し物に困ってしまう…。よくあるシーンですよ。 そんな時はNEW STEPにおまかせ下さい！ 精一杯、盛り上げます！！
12	0603	レクリエーション	ゲーム(囲碁、将棋等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。 セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。 平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！ 幾つになっても、お口から食事を。