

令和3年度版

上越市生涯学習情報

【学習指導者一覧】

学習指導分野(内容)掲載順

○教養・文化・歴史	3
○音楽・芸能	5
○美術・工芸・手芸	7
○自然科学・園芸	8
○子ども・子育て	9
○スポーツ・レクリエーション	9
○健康・福祉・生活・人権	11
○その他	13



上越市教育委員会社会教育課

〒942-8563 上越市下門前1770
TEL:025-545-9245 FAX:025-545-9272

生涯学習情報利用の流れ

指導者を選ぶ

- ・一覧表の中から、希望する指導者を選びます。
- ・冊子やホームページ等への掲載を希望していない指導者もいます。
- ・希望に合った指導者が見つからない場合は、社会教育課までお問い合わせください。

指導者に連絡する

- ・一覧表に記載されている連絡先に直接連絡してください。
- ・連絡する際は、指導者が指定する「連絡可能時間」に連絡してください。

講座等を開催する

- ・指導者と相談の上、講座等を実施してください。
- ・実施にあたり、社会教育課への報告等は必要ありません。

※ 指導者によっては、材料費、交通費等の負担が必要になることがあります。
※ 営業活動を行うなどの行為があった場合は、社会教育課までご連絡ください。

教養・文化・歴史

<歴史>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
歴史、古文書	清沢 聡	025-522-5965	午前9時～午後9時	歴史解説、古文書解説指導を行います。
歴史、観光ガイド	永見 完治	025-523-3043	随時	上杉謙信公に関する研究や観光スポットの現地ガイドを行います。
民俗学、文化財、考古学	土田 孝雄	025-552-5063	随時	①糸魚川・西頸城地方の祭りと舞楽、②塩の道について、③奴奈川姫と翡翠文化、④文化財一般、⑤糸魚川の、特に翡翠文化などについて教えます。
郷土史	花ヶ前 盛明	025-543-4354	随時	上杉謙信、中世越後の歴史、上越の歴史、越後の山城、直江兼続について研究します。

<囲碁・将棋>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
囲碁	飯野 秀一	025-528-4484	随時	高土地区の愛好会の会を主催し、年1回大会を開催しています。牧区・清里区・板倉区など、近隣交流の活性化にも努めています。
囲碁	大島 一夫	025-543-3545	月曜日を除く早朝 もしくは午後1時すぎ	ルール、上達のための手ほどきなど、実力に合った指導をします。
子ども囲碁教室	宮越 一夫	0255-78-2146	随時	子どもの囲碁教室を開催しています。
将棋	利根川 鮎夫	090-4822-2195	随時	子どもから高齢者まで、幅広く指導します。

<華道>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
華道(池坊)	飯田 美恵	025-536-2658	午後5時ごろ	生花(一種生、二種生、三種生)、新風体、立花、自由花の指導を行います。
華道	笠原 清子	025-543-7759	随時 (家族在宅)	華道(草月流)の指導、目に障がいがある方や中学校への生け花指導を行います。
華道(日新流生け花)	仙北屋 郁美花	090-5572-0518	午後6時以降	華道の指導を行います。
華道小原流	饒村 彰子	025-523-7263 090-2443-8361	随時	生け花の基本から指導します。材料費が必要です。
華道(草月流)	渡辺 美穂	025-544-6905	随時	草月流いけばなの基礎から店頭の花ディスプレイまで、ご希望に応じて指導いたします。
生け花	佐藤 フジイ	025-536-2807	午前	小原流生け花の指導を行います。
小原流いけばな	新部 英子	025-536-6628	随時	日常生活の中での花の生け方を指導します。希望があれば家元資格も取得できます。
生花、フラワーアレンジ	中部 典子	025-522-1822	随時	生花、フラワーアレンジメントの基礎から創作まで指導します。

<着付・作法>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
着装、礼法	大坂 優子	025-528-7253	随時	お手持ちの着物で、着装の基本、着物の知識、和装礼法・マナーを身につけます。
着物着付	片桐 久枝	025-523-2633	随時	着物の基礎知識、TPO、立居振舞いのほか、子どもから大人までの着付(自装・他装)のやり方を指導します。
和服着付	小林 英子	025-543-3887	随時	子どもから大人まで、動きやすい着付を指導します。簡単「帯結び」の紹介・講習をします。
礼儀作法	安田 悦子	025-543-2515	随時	日本古来の伝統文化を小さいお子さんから大人まで分かりやすく基本から指導します。

＜言語＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
エスペラント語	清水 隆男	090-8007-2830	随時	エスペラント語の入門講座・初級講座です。
世界共通語の歴史	清水 隆男	090-8007-2830	随時	15世紀から21世紀までの世界共通語に関する歴史について教えます。
ロシア語、ハンガール、中国語、古典ギリシア語、ラテン語	吉越 利廣	080-6526-9272	随時	ロシア語、ハンガール、中国語、古典ギリシア語、ラテン語の指導を行います。レベル、内容等は直接お問い合わせください。
英会話	エリック トーソン	025-520-9299	午前11時～午後10時	フレンドリーで気軽に話せます。初心者から上級者まで楽しく一緒に学びましょう。
中国語、中国文化	王 穎	070-8306-8518	随時	希望や必要に合わせて、学習者の年齢と学習目的により、指導を行います。

＜書道＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
書道	加藤 久子	025-544-1008	随時	書道の実技指導を行います。
書道	鈴木 恵美子 (翡翠)	025-534-2324	随時	書写による毛筆、硬筆、古典の指導を行います。
書道	中部 崇	025-522-1822 090-4823-0791	随時	基本、実用書、創作など(漢、仮名)の指導をします。
書道	森澤 一江	0255-78-2565	随時	毛筆、硬筆の指導をします。書道の段級の取得のほか、上国連書初めなどの指導、硯心書道展などの書展に出品します。
ペン習字、書道	中部 典子	025-522-1822	随時	実用書のペン字・筆ペン、書道の漢字・仮名の基本から公募展の創作作品指導を行います。

＜文芸＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
百人一首	金子 和子	025-524-9792	随時	百人一首の指導をします。

＜その他＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
珠算、暗算	宮澤 麻美	050-7118-3086	随時	そろばん学習に加え、パソコンを使ったフラッシュ暗算指導も行います。子どもから大人まで、それぞれのペースで行えます。
フリーハンドレタリング、POP、楽しい絵手紙など	斉木 ふみ	025-537-2880	随時	フリーハンドで自由に楽しく、どんどん描いちゃおう！ 広告・ポスター・手紙・メニューなどなど…あなたの“オリジナル1”

音楽・芸能

<楽器>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
ピアノ	日高 ちあき	090-2637-7523	随時	年齢に関係なく気軽に音楽を楽しみ、ミニコンサートを通じて仲間づくりをしましょう。
ピアノ、エレクトーン	片所 真理子	025-522-3770	随時	個人の目的に合わせて、弾きたい曲を簡単にアレンジして指導します。
ピアノ、エレクトーン	樋口 晴美	090-3401-7207	午前9時～午後9時	幼児から大人まで、個々のレベルに合わせた指導をします。
音楽教育	丸山 さちこ	090-4734-1559	随時	子どもから大人まで、一人ひとりに合わせたレッスンです。音楽を通してきらきらと輝く時間を過ごしましょう。
ヴァイオリン、ヴィオラ	川上 拓人	musicista.tk.155@gmail.com	随時	ヴァイオリン、ヴィオラの演奏・指導を行います。
オカリナ	日高 ちあき	090-2637-7523	随時	年齢に関係なく気軽に音楽を楽しみ、ミニコンサートを通じて仲間づくりをしましょう。
ギター	エリック トーソン	025-520-9299	午前11時～午後10時	フレンドリーで気軽に話せます。初心者から上級者まで楽しく一緒に学びましょう。
ギター弾き語り	矢澤 論	090-3906-9903	随時	お好きな曲の簡単なギターコードと歌唱の指導をします。
軽音	西村 よしゆき	080-5020-9642	随時	ギターを通して音楽全般を分かりやすく基本から丁寧に指導します。しっかりとした軽音のあり方を指導します。
複音ハーモニカ	市川 昭雄	025-524-5601	随時	初心者から経験者まで、またアンサンブルも指導します。複音ハーモニカC調を準備してください。
三味線	中島 一男	025-522-1657 090-7806-1090	随時	民謡、歌謡、童謡の指導します。出張指導も可能です。
尺八	田中 慧山 (紀夫)	090-2495-3101	随時	五線譜、尺八譜による吹奏指導を行います。
尺八	橋本 賢一 (松央山)	025-523-3932	随時	尺八は音が出ないのではありません。必ずいい音が出ます。心配いりません。挑戦してください。
篠笛	長島 政史	090-5659-4123	随時	ドレミ音階が正確にしやすい「みさと笛」で、童謡・唱歌・日本の伝統音楽など、初心者から指導します。

<カラオケ>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
歌謡曲歌唱指導	杉田 喜久夫	090-4665-3879	午後6時～10時	歌謡曲・ポップス・演歌の正しい歌い回しを教授し、曲に合わせた発声法を教えます。

<声楽・合唱>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
コーラス	片所 真理子	025-522-3770	随時	初心者の方にも丁寧に指導します。
合唱	草間 満	049-264-0076	随時	合唱指導を行います。

<手品・マジック>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
マジック	笠原 清子	025-543-7759	随時 (家族在宅)	依頼があれば、クラブ会員で手分けして指導します。
マジック(手品)	高峰 敏雄	025-525-0174	随時	町内や団体活動及びあらゆるイベントでのマジックショーに、福祉施設への慰問や学校への講習を開催します。
手品・マジック	大塚 和雄	080-3320-1870	随時	マジックを実際に体験しながら学べます。福祉施設、町内会・子ども会のイベント等でショーや講話を行います。

＜バレエ・ダンス＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
クラシックバレエ、バレトン、ポルドブラ	杉原 理恵	025-544-2577	随時	バレエの基礎から丁寧に指導します。バレトン、ポルドブラは裸足で行う新しいエクササイズです。
タップダンス	高沢 和也	080-1205-4178	随時	タップダンスの基礎から振り付けまで指導します。
フラダンス	早川 雪子	090-8010-9670	随時	ベーシック、古典フラを指導します。
社交ダンス	広瀬 博子	025-525-6336	午後1時～6時	社交ダンスにおける正しい体の動かし方を指導します。入門から上級まで、楽しいダンスを踊ります。女性の男性役を勉強したい方、プロをめざしている方の指導も行います。

＜舞踊・民踊＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
舞踊	川瀬 多美子	025-523-7530	6月～8月は午後4時以降 その他の月は随時	演歌や流行歌に合わせた踊りの指導をします。
日本舞踊(花柳流)	小林 英子	025-543-3887	随時	古典に基づいた踊りから気軽に楽しむ小唄まで、希望に沿った指導を行います。
現代舞踊	土井 マチ子	025-525-0349	随時	現代舞踊の指導を行います。民謡舞踊も含め、流行歌や民謡に合わせた練習をします。
フラダンス、タヒチアン	星野 美千子	090-3497-0230	午後	ハワイの歴史・文化、ハワイ語を伝えるとともに、古典フラから現代フラまで、初歩から本格的なものまで指導します。
民踊	木村 絹代	025-536-5287	月・火曜日の午前10時～午後4時	民踊・舞踊、黒川十三夜の指導を行います。
民謡、新舞踊、日本舞踊	安田 幸子	025-524-5522 080-1038-8004	随時	高田の民謡の保存と普及、また日本舞踊を通して踊りの基礎の普及を目指します。

＜民謡＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
民謡	岩嶋 勇治	025-543-2626 (ロッキオオート)	随時	日本の代表的な民謡約100曲の唄、踊、三味線、太鼓など、すべて指導します。
民謡	利根川 鮎夫	090-4822-2195	随時	追分・馬子唄・木挽唄(越後追分、三国馬子唄、越後木挽唄等)の研究・普及を目的としています。

＜謡曲・詩吟＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
詩吟	飯村 雅洋	025-536-2629	随時	詩吟の初歩から基本、発声等の指導を行います。
詩吟	太田 幸松	025-530-3685	土・日曜日もしくは平日の午後6時以降	詩吟の指導を行います。
吟詠	川島 神咏	025-525-1004	随時	詩吟神風流の吟法の指導を行います。性別・年齢は問いません。楽器を必要とせず、どんなときでも1人で吟詠することができます。
吟詠指導	小林 神謙 (仁太郎)	025-525-2123	随時	漢詩の吟じ方の指導をします。

美術・工芸・手芸

<絵手紙>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
絵手紙	出沢 ケサ子	025-530-2724	随時	1枚のはがきに自由な画材で描き、個性豊かな絵手紙ができます。また、絵手紙交換も楽しいです。花等の観察力が深まります。
絵手紙	中嶋 洋子	025-524-4324	随時	最近では手紙離れで、メールや携帯で用が足りませんが、心のこもったはがきを描きます。
絵手紙	吉田 洋子	025-522-2541	午後6時以降	集中して線引きをしたあと、ぶっつけ本番ではがきに描きます。季節の野菜やくだもの、民具や玩具など、気に入った物を描きます。
絵手紙、ポストカード	中島 美和	0255-78-4203 090-7709-3147	随時	絵を描くことで気持ちが悪くなる、色に触れることで心が楽しくなる、そんな絵手紙にします。散らないインクを使用した水彩画、細字・太字のほか、巻紙、はがき、封筒の表書きの指導、インテリア的ポストカード、新聞を利用したちぎり絵の指導を行います。

<絵画>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
油絵、水彩画	小谷 龍吉	025-543-7554	随時	スケッチ及びデッサンの基本と構図及び明暗の実技指導のほか、遠近手法の実践を行い、絵画の向上をめざします。
墨彩画、日本画	斉藤 隆夫	090-7283-6420	随時	和紙や絹に水墨を中心に山水画(風景画)などを描きます。基本練習として水彩画での写生を行います。岩絵具を使い、本格的に絵を描く人におすすめです。
絵画	田中 雅雄	025-526-7446 090-6255-7409	随時	デッサン、デザイン、絵画の指導などを行います。
デッサン	松尾 ゆみ	090-3902-4168	随時	初心者から美大受験を考えている方まで、親切でいねいに指導します。材料はこちらで用意します。

<工芸>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
ちぎり絵	池田 希好子	090-4935-4807	随時	和紙を手でちぎり、色紙等に貼り、作品を制作します。
ちぎり絵	一柳 泰子	025-525-1362	随時	和紙を手でちぎり、花・風景・人物などを描きます。額、色紙、しおり、はがきなどが一般的です。
ちぎり絵	松井 力枝	025-526-0680	随時	和紙を使用し風景・花などを制作します。
押し花	一柳 泰子	025-525-1362	随時	押し花全般について指導しますので、どなたにでも楽しんでいただけます。アクセサリーのような小物もすてきです。
押し花	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	随時	変色せずに、お花の色がそのまま押し花になります。押し花を利用して小物から額絵などをつくります。
押し花クラフト	横山 美津枝	025-544-0773	正午～2時	いつでもきれいなままの押し花クラフトが誰でも簡単に作れます。
ネイチャープリント	一柳 泰子	025-525-1362	随時	特殊な技術で、押し花や写真などをシートにしたものを、さまざまなものに転写します。幼児からお年寄の方まで、簡単に楽しんでいただけます。
デザインフラワー、フラワーアレンジメント	峰村 裕子	090-4394-9854	随時	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーのデザインフラワーの指導をします。
つる工芸	永見 完治	025-523-3043	随時	あけびつるなどによる籐芸の指導を行います。

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
木彫、刻字	中部 崇	025-522-1822 090-4823-0791	随時	立体彫、ウッドアート、刻字等の基本から指導します。
けしごむはんこ	青木 めぐみ	090-1434-1941	午後1時～5時	制作の基本から楽しみ方まで分かり易く安全に指導します。初回、材料追加時に別途費用がかかります。
折り紙	橋詰 由利子	090-3337-9294	随時	手軽に楽しく星のストラップ、ひまわりの花を作りましょう。初級～上級まで材料を豊富に揃えてあります。
粘土工芸	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	随時	焼かずにできる粘土工芸です。子どもから年配の方まで季節の花々や手のひらサイズのパン粘土創作人形、アクセサリーづくりが楽しめます。

<手芸>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
手芸一般	中部 典子	025-522-1822	随時	ちぎり絵、押絵、きめ込人形、和紙手芸などの指導を行います。
手芸、編物	小林 英子	025-545-0525	随時	手芸、編物全般の指導をします。
手芸(編物)	梨本 典恵	080-5671-4624	随時	残り毛糸やビニールテープなど手軽な材料を使ってバッグや小物を編みます。簡単でも、ときには頭の体操になる楽しい時間です。
編物	丸山 智恵子	025-524-7607 090-5756-0648	午前9時～午後9時	手づくりの喜びを感じながら、楽しく作品づくりに励んでいます。
手編み	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	随時	指あみ、棒針、かぎ針など
洋裁、手芸	峰村 裕子	090-4394-9854	随時	スカート、ブラウス、帽子などの仕立てからリフォームまで指導します。
洋裁 ※子どもへの指導はできません	金子 澄江	025-544-1831	午後4時以降	スカートやブラウスをやさしい課程で制作し、洋裁の基本の習得を目指します。
服装 ※子どもへの指導はできません	樫野 敏恵	025-523-1088	午前9時30分～ 午後5時30分 午後7時～10時	一般洋裁からフォーマル物まで、基本からの指導を行います。
帯アート	井上 瑞枝	080-7981-1214	午前9時～午後4時	半巾、名古屋帯、袋帯など、どんな帯でもできます。特別な思い出に風を通して新たなインテリアにいかがでしょう。
グルーデコ ※子どもへの指導はできません	川口 穂奈弥	h09035222197 @au.com	随時 (メールにて受付します)	プレシオサチャトンを使って粘土に貼り付けていきます。本格的なオリジナルアクセサリーが作れます。
ポーセラーツ ※子どもへの指導はできません	川口 穂奈弥	h09035222197 @au.com	随時 (メールにて受付します)	専用の転写紙を使って食器に絵付けをします。不器用な方でも簡単にオリジナル食器が作れます。贈答品等にも。

自然科学・園芸

<自然>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
自然科学	大山 賢一	025-524-3865	随時	上越の大地のおいたちや岩石・鉱物・地層について指導します。希望により野外観察指導や岩石等の鑑定も可。
天気の変化	水野 敏明	025-525-6224 mizunoto@joetsu.ne.jp	平日15時以降 (できるだけメールで連絡)	6年かけて気象予報士の資格を取得しました。教員生活の経験も生かし、分かりやすく、楽しくを心がけます。

<園芸>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
盆栽	岩嶋 順造	025-543-8549	随時	盆栽の創作・培養・管理・鑑賞の知識と技能の指導を行います。
盆栽	新保 文男 (直江津中学校)	025-543-2701	随時	盆栽づくりの指導を行います。
さつき盆栽 ※子どもへの指導はできません	藤村 治雄	025-599-2616	昼または夜	さつき盆栽の剪定、植え替えなどの全般を指導します。

子ども・子育て

<子育て一般>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
いのちの話(誕生学)	江村 奈緒美	090-3595-8452	随時	生まれてきた時のことを知ると、自分の命が奇跡であることを知ることができます。園児から小学生までの親子や中高生にも。
勇気づけ子育て	江村 奈緒美	090-3595-8452	随時	ほめるより伸びると言われるアドラー心理学の「勇気づけ」。自分や周りとのコミュニケーションにも役立ちます。
親子心理学講座	江村 奈緒美	090-3595-8452	随時	意識はしていないけれど、自分への影響が強い潜在意識。それを知ることにより、人生をより楽に生きたい方に。
幼児、児童の体育指導	小林 大作	025-526-6387	随時	3歳児から小学生への一般体育指導、3歳児と母親の親子体操指導を行います。
幼児、児童の体育指導	小林 直未	025-526-6387	随時	2・3歳児と母親の親子体操指導、幼児・小学生に対するゲーム・徒手・マット・跳び箱・鉄棒などの運動指導を行います。
子育て一般	八木 一彦	025-522-3492	随時	社会で自立(自律)できる子を育てることを目指します。
全国子ども会連合会	小山 貞榮	090-4597-0390	随時	KYT(危険予知トレーニング)指導を行います。
外国人の子どもの学習指導	王 穎	070-8306-8518	随時	希望や必要に合わせ、学習者の年齢と学習目的により、指導を行います。

<子育て支援>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
教育相談	山岸 宏	025-524-3613	平日は午後7時以降 土・日曜日は 午前9時以降	いじめ、不登校、子育てなどに関する相談を受け付けています。

<その他>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
リミック	樋口 晴美	090-3401-7207	午前9時～午後9時	未就園児・幼稚園保育園児、小学生を対象としてグループ活動を行います。 音楽を通して感じる心や表現力を養うほか、文字、数字の練習、ぬいさしなども行います。
幼児音楽教育	丸山 さちこ	090-4734-1559	随時	1歳から高齢者までどなたでも。音楽を聴きながら思考力・判断力・行動力を養い、【生きる力】を身に付けます。
キッズビクス ※幼児・園児が対象です	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	午後6時以降	さまざまな動きの体験を目的に、ダンス、わらべ歌遊び、おやこふれあい体操、サーキット遊びなどの構成です。
おやこアクア ※幼児・園児が対象です	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	午後6時以降	人魚館を会場に、子どもさんの水慣れを目的とした親子ふれあい水遊び、まねっこ動物、後半はママ向けアクアビクスです。

スポーツ・レクリエーション

<アイスホッケー・スキー>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
スノーボード	藤田 薫	090-3019-1327	随時	スノーボードの基礎全般、ハーフパイプ、スロープスタイルの指導を行います。

<ゲートボール>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
ゲートボール	太田 政一	025-530-2854	随時	ゲートボールの指導を行います。

＜サッカー・フットサル＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
サッカー	菅原 栄	025-545-4145	随時	サッカーの指導を行います。

＜体操＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
エアロビクス ※子どもへの指導 はできません	渋谷 房子	0255-78-2250	随時	有酸素運動、ストレッチ、健康体操、スローエアロビクス、スロートレーニング、レクリエーションなどの指導を行います。
チアリーディング	清水 美重子	025-521-7213 (ワセダクラブ)	随時	子ども向けのチアダンス、マット運動、スタントの練習をします。
リズム体操	渡辺 由子	025-530-2310 (B&G海洋センター)	火～日曜日の 午前8時30分～ 午後5時	幼児、親子、高齢者のためのリズムに合わせた体操指導します。脳刺激の体操や高齢者向けの運動も指導します。
健康体操	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	午後6時以降	元気に笑顔でいきいき暮らせるよう有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレーニングという3つの構成で行います。
タオル体操	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	午後6時以降	元気に笑顔でいきいき暮らせるよう有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレーニングという3つの構成で行います。

＜バドミントン＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
バドミントン	太田 好光	025-545-4092	随時	初心者から指導します。

＜フィットネス・ダンス＞

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)、フ ロールルーシー	青柳 伸子	090-2566-3165	随時	ルーシーダットンは膝や腰が痛い方も無理なくできます。フロールルーシーは体力があり、シェイプアップを目指す方向けです。
ヨーガ、ヨーガ療 法	岩崎 なぎさ	090-7818-2133	随時	厚生労働省「統合医療」で安全性、有用性が多数報告されています。安全・簡易なヨーガ療法、筋力と柔軟性を付け、自律神経を整える各種呼吸法、ストレスに対する認知変容をもたらす瞑想などを行います。
ヨーガ	高橋 百合子	090-6687-4108	随時	調身(ポーズ)、調息(呼吸法)、調心(瞑想法)のテクニックを用いて、心身の調和を図ります。
社交ダンス	黒崎 勉	025-545-0404	随時	ジルバ・マンボ・ルンバ・チャチャチャなどラテンアメリカン全般、スローリズムダンス・ワルツ・タンゴ・スロー・クイックなどスタンダード全般の指導を行います。
社交ダンス(ス ポーツダンス)	藤井 玉英	090-1261-3446	随時	年齢、体力に応じて楽しめるダンスを始めませんか。初・中・上級と、いろいろな講座があります。
社交ダンス(ス ポーツダンス)	松井 従道	025-532-3498	随時	全種目共、腰から背中への切替が重要です。皆様今一度確認を、感覚と意識を変えて上達しましょう。
ボールルームダ ンス	斉藤 亮	025-523-2113 (ダンススタジオクニール)	正午～10時	初心者から競技ダンスを目指す方までの指導を行います。
ボールルームダ ンス	斉藤 邦子	025-523-2113 (ダンススタジオクニール)	随時	ダンスを踊るためのボディづくりと使い方も一緒に学習しながら、美しいダンスを目指しています。

<武道>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
合気道、気功、呼吸法	縄 克一	080-6807-4801	随時	合気道の心、基本技、護身技、受け身のほか、気功、呼吸法についても指導します。
弓道	西山 勇	090-5430-8845	随時	弓道の初心者、ジュニアの指導を行います。
弓道	渡邊 恵兒	025-543-6250 090-3474-1530	随時	初心者向けの弓道の指導を行います。

<その他>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
各種スポーツ指導	一般財団法人 上越市スポーツ協会	025-525-4119	午前8時30分～ 午後5時30分	各種スポーツの指導、紹介をします。お気軽にお問い合わせください。
健康教育	外ノ池 一	025-530-2618	随時	スポーツ、レクリエーションを通じた健康教育について指導します。
水泳	饒村 彰子	025-523-7263 090-2443-8361	随時	水は水薬と申します。身をほぐすこと、心をほぐすこと。水の力を使ってご指導いたします。(個別指導可能)
水中運動、水泳	渡辺 由子	025-530-2310 (B&G海洋センター)	火～日曜日の午前8 時30分～午後5時	プールの中で歩いたり、筋力トレーニングをするなど、健康のための水中運動の指導をします。
水中運動、水中ウォーキング	饒村 彰子	025-523-7263 090-2443-8361	随時	水は水薬と申します。身をほぐすこと、心をほぐすこと。水の力を使ってご指導いたします。(個別指導可能)
ノルディックウォーキング ※子どもへの指導はできません	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	午後6時以降	ボールを使うことで全身運動となり、より多くのエネルギーを消費できます。転倒防止、姿勢の改善にもつながります。
指ヨガ ※子どもへの指導はできません	山井 広子	090-4708-0050	随時	ヨガの呼吸で手指を押圧したり、伸ばしたり、反らせたり、回したりして刺激し、心身をリラックスした状態にします。
指ヨガ	饒村 彰子	025-523-7263 090-2443-8361	随時	手・指をほぐすことで自律神経を整えます。寝たきり・車イスの方にもおすすめです。
眼ヨガ	饒村 彰子	025-523-7263 090-2443-8361	随時	IT社会の中で目の疲れから首や肩の辛い方が多いです。疲れをほぐす方法を学びます。

健康・福祉・生活・人権

<健康>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
予防医学操体法	岩井 一郎	025-536-2067	随時	簡単な自力体操で骨格の歪みを発見します。病気予防のための息・食・動・相・環境に関する最小限責任生活の指導をします。
健康、生きがい	浦壁 澄子	025-524-3208	随時	充実人生、いきいき人生を目指します。
高齢者の生きがいづくり	笹川 辰雄	025-543-5312	随時	高齢者の健康増進、生きがいづくりについてアコーディオンを使ったり、マジックを通してお話しします。
健康体操	清水 美重子	025-521-7213 (ワセダクラブ)	随時	有酸素運動を通し、身体に無理のないように運動します。介護防止運動も行います。
医療福祉 ※子どもへの指導はできません	土田 正	025-527-3355 (土田脳神経外科医院)	午前8時30分～ 午後5時30分	脳・神経疾患についての一般解説をします。

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
リトミック	丸山 さちこ	090-4734-1559	随時	1歳から高齢者までどなたでも。音楽を聴きながら思考力・判断力・行動力を養い、【生きる力】を身に付けます。
歌って若返り	渡辺 京子	090-8850-8678	随時	童謡歌唱やなつかしい歌謡曲を歌いながら、身体を動かして脳を活性化させ、心身共に若返りましょう。
介護予防体操	渡辺 のりえ	080-1123-5097	随時	歩くために必要な足の指先から動かし健康体力を保持する力を体力に合わせて楽しみながら行います。
椅子ヨガ	渡辺 のりえ	080-1123-5097	随時	いつでもどこでも誰でも手軽にできるヨガです。椅子を置ける小スペースがあれば会議室などでも可能です。
親子ヨガ	渡辺 のりえ	080-1123-5097	随時	親子でスキンシップをすることで子供の情緒は安定し親子の絆も深まります。園児から中学生まで指導をします。

<福祉>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
手話	二本柳 功	025-524-1471 (FAX兼用)	随時 (できるだけFAXで連絡)	初級から上級まで指導します。手話通訳者養成も行っています。

<生活>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
教育相談	荒木 幸子	025-230-5320 (FAX兼用) ※電話は転送になります	随時	不登校やいじめ・虐待・学業不振などに悩む児童・生徒及び保護者・教師の相談に応じます。(個人及びグループカウンセリング)
カウンセリング	荒木 幸子	025-230-5320 (FAX兼用) ※電話は転送になります	随時	年中無休、時間と会場は希望に応じます。カウンセリング研修及びカウンセラー養成のための学習を行います。(個人及びグループカウンセリング)
消費者教育	浦壁 澄子	025-524-3208	随時	身近な消費生活諸問題から消費者に必要な知識、技能、選択眼を身につけます。充実人生、いきいき人生を目指します。
相続、遺言、成年後見制度、公正証書 ※子どもへの指導はできません	長谷川 彦市	025-522-4104 (上越公証役場)	平日の午前8時30分～午後5時	法定相続制度、遺言の種類と作成方法等について指導します。
環境、健康、アロマセラピー、介護、就活、市民後見人制度	五十嵐 郁代	025-534-4361 (FAX) ikuyo-0722ruby@abeam.ocn.ne.jp (メール)	随時	「植物療法と健康について」「高齢者と介護者のアロマセラピー」「子育てママを応援するセルフケア講座」など、私たちが今できることをグループ討議を通じて考え、実践する方法を教えます。年間10ヶ所以上地域サロンにて講座講師を行っています。
経営コンサルティング	小山 貞榮	090-4597-0390	随時	創業・起業、人材・採用、補助金・助成金などについて解説します。
環境	小山 貞榮	090-4597-0390	随時	エコライフ、エコドライブ、省エネライフ、環境教育指導などを行います。

<食育>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
食育、スローフード	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペントラッ チャ)	随時	味覚教育と地産地消を基本とし、伝統的なイタリア郷土料理を通じ、安全・健康・美容について指導します。
食育、料理	松倉 久枝	090-7707-7440	随時	食育・料理に関する講演、講話、PTA、親子活動、子ども会、町内イベントなどへの出張授業を行います。

<料理>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
イタリア食文化	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペントラッ チャ)	随時	北イタリアから南イタリア地方それぞれの食文化について指導します。
イタリア料理、ワイン	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペントラッ チャ)	随時	手打ちパスタを中心に家庭で作れるイタリア料理を指導します。
料理(調理)指導	高橋 道代	025-531-0388	随時	調理の基本、和・洋・中・菓子などの家庭料理、家庭で作れるおもてなし料理や会席料理などの指導をします。
料理	渡辺 和男	025-525-4526	随時	フランス料理、お菓子の作り方を指導します。
減塩料理	井上 瑞枝	080-7981-1214	午前9時～午後4時	旬の材料をムダなく使い、アイデア料理を提案いたします。

<人権>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
人権	八木 一彦	025-522-3492	随時	同和問題、人権擁護、いじめ解消などについて学習・指導します。
男女共同参画、まちづくり	五十嵐 郁代	025-534-4361 (FAX) ikuyo-0722ruby @abeam.ocn.ne.jp (メール)	随時	ワークショップの手法を使って、身近な問題を考え、実践するための具体的な仕組みについて考えます。過去10数年以上、公民館講座や行政の講座で講師をしています。

<その他>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
生涯各期の学習	外ノ池 一	025-530-2618	随時	幼児・青少年教育、高齢者教育、女性教育について指導します。
身体操作、護身の技	齋藤 隆雄	025-525-1525 080-5221-8725	随時	誰にでも出来る体の使い方と護身技を分かりやすく練習します。
外国人支援	王 穎	070-8306-8518	随時	希望や必要に合わせ、年齢と目的により、日本語指導や生活支援を行います。

その他

<その他>

指導分野	氏名	連絡先	連絡可能時間	指導内容
コンピュータ(情報処理)	杉浦 勇一	080-5077-4165	随時	コンピュータの使い方、word・Excelの使い方、プログラミング、電子工作、回路設計、ロボット組み立ての指導を行います。



上越市生涯学習情報【学習指導者一覧】

.....

上越市生涯学習情報は市のホームページでもご覧いただけます。
また、生涯学習情報(団体・サークル、学習指導者情報)を
随時募集しています。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shakaikyoku/>

.....