

アロマセラピー実習		永井 喜志子 (ながいきしこ)		ゲストティーチャー	
住所	312-0004 茨城県 ひたちなか市長砂			生年	1945 女
TEL	029-285-0519	Fax	029-285-0519	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 約30種の精油(ピュア・ナチュラル)を使って、体に優しい家庭薬・香水・石けん・化粧品等を作成してお持ち帰り戴きます。アロママッサージも各自に合ったマッサージオイルを作ります。	
曜日時間	相談				

アロマセラピー		金澤 智美 (かなざわともみ)		ゲストティーチャー	
住所	319-1413 茨城県 日立市小木津町			生年	1978 女
TEL	0294-42-9643	Fax	0	E-mail	0 謝礼 無料
指導場所	スペースがあればどこでも		指導方法	実技、講座・講話 JSA認定看護師の行うアロマセラピー講座です。アロマグッズの作り方や自宅や介護の現場でできる効果的な方法を教えます。	
曜日時間	木曜 13時～16時				

アロマセラピー		君島 希夢 (きみしまきむ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1981 女
TEL	0294-36-5029	Fax	0294-36-5029	E-mail	aromarise@live.jp 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 本場英国で学んできた、国際IFPA認定アロマセラピストが、アロマグッズを持て余している方、アロマを始めてみたい方をプロデュースいたします。	
曜日時間	相談				

アロマセラピー		西野 ひとみ (にしのひとみ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0001 茨城県 日立市諏訪町			生年	1968 女
TEL	0294-38-2252	Fax	0294-38-2252	E-mail	rml4321hi-ko@net1.jway.ne.jp 謝礼 相談
指導場所	交流センター、公共施設、その他相談		指導方法	講座・講話、実習(クラフト) 癒しをテーマに体や心に働きかけ、健やかな状態に導いてくれるアロマやハーブを使ったクラフトやクッキングを行っています。	
曜日時間	相談				

アロマセラピー		大曾根 みちる(おおそねみちる)		ゲストティーチャー	
住所	317-0064 茨城県 日立市滑川本町			生年	1957 女
TEL	0294-59-3988	Fax	0294-21-0256	E-mail	mituru@kikkoudo.ne.jp 謝礼 相談
指導場所	どちらでも		指導方法	薬剤師なので、アロマセラピーやハーブが身体や心に与える作用を分かり易くお話しします。また、その年齢層や季節やニーズに合わせて体験もさせていただきます。 健康相談も	
曜日時間	14時～16時(要相談)				

アロマセラピー		和田 春美 (わだはるみ)		ゲストティーチャー	
住所	311-0403 茨城県 日立市東河内町			生年	1968 女
TEL	0294-59-0071	Fax	0294-59-0071	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 各自の個性に合わせたわかりやすい指導を心がけて行います。 アロマに興味のある方は、どなたでも・・・。	
曜日時間	相談				

園芸療育・園芸療法		小野瀬 雅之 (おのせまさゆき)		ゲストティーチャー	
住所	316-0024 茨城県 日立市水木町			生年	1964 男
TEL	0294-54-3055	Fax	0294-54-3055	E-mail	ovject_1994@ybb.ne.jp 謝礼 相談
指導場所	学校、交流センターなど どこでも		指導方法	実技 園芸療育・園芸療法 自然の持つ力や人と触れ合うことで、心と体を安らげることを目的とした活動。	
曜日時間	いつでも				

足裏健康法		今橋 隆道 (いまはしかみち)		ゲストティーチャー	
住所	316-0003 茨城県 日立市多賀町			生年	1948 男
TEL	0294-37-0333	Fax	0	E-mail	0 謝礼 有料
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 効果を高めるため台湾式と英国式リフレクソロジーにふくらはぎ健康法を組み合わせたオリジナル統合療法を、家庭でも手軽にできるようコンパクトにまとめて分かりやすく指導します。	
曜日時間	土・日曜 10時～12時相談				

足つぼ健康法		遠藤 仁美 (えんどうひとみ)		0	
住所	317-0055 茨城県 日立市宮田町			生年	1972 女
TEL	090-86487325	Fax	0294-22-4736	E-mail	info@hr-ayus.com 謝礼 有料
指導場所	交流センター、公共施設、その他相談		指導方法	実技、講座・講話 親子足つぼ講座やセルフ足つぼ講座、簡単ストレッチ等の代替療法を通しての未病予防、自然治癒力の向上。ワークショップを活用した自己開発で人間力の向上をお手伝いします。アロマセラピー	
曜日時間	相談				

エイズの予防教育		星野 芳枝 (ほしのよしえ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0033 茨城県 日立市中成沢町			生年	1966 女
TEL	0294-37-4791	Fax	0294-37-4791	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	講座・講話 パワーポイントで、エイズの実態について、予防法等お教えします。一度感染すると完治できない病気ですが、生き方にも大きくかわる病気ですので、多くの方に伝えたいです。	
曜日時間	相談				

エイズ予防教育		市村 陽子 (いちむらようこ)		ゲストティーチャー	
住所	310-0836 茨城県 水戸市元吉田町			生年	1962 女
TEL	029-246-2815	Fax	029-246-2815	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	相談		指導方法	講座・講話 コンピューターのパワーポイントを使って講話します。中学校・高校でも行います。	
曜日時間	相談				

体を守る動きとほぐし		丸山 美恵子 (まるやまみえこ)		0	
住所	316-0014 茨城県 日立市東金沢町			生年	1931 女
TEL	0294-38-1058	Fax	0294-38-1058	E-mail	0 謝礼 無料
指導場所	室内ならどこでも 計画された所でよい		指導方法	共に体を動かし楽しく実技。(楽しい曲にあわせ実践できるものを用意) 自分の体は自分で守るという基本を知るための指導。	
曜日時間	主催者と相談 1回2~4時間				

気功養生学		真木 芳子 (まきよしこ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0023 茨城県 日立市東大沼町			生年	1939 女
TEL	0294-36-0795	Fax	0294-36-0795	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	県北地区どこでも相談		指導方法	実技、講座・講話 「自養其生」…自らの命のエネルギーを養い育てることを誰の手も借りず薬や道具も使わず、無理のない動きで心と体を整えながら、多くの仲間たちと日々歩み続けています。	
曜日時間	相談				

救急法		吉田 雅浩 (よしだまさひろ)		ゲストティーチャー	
住所	317-0072 茨城県 日立市弁天町			生年	1972 男
TEL	0294-21-6817	Fax	0	E-mail	hitachi@marine-p.com 謝礼 相談
指導場所	交流センター等 どこでも		指導方法	緊急の現場で実際に役立つ救急法を学ぶ ・一般(成人)への対処 ・乳児、幼児への対処 ビデオ、人形を使って楽しく習得 * エマージェンシーファーストレスポンスインストラクター保持	
曜日時間	相談				

健康体操		岡本 静江 (おかもとしずえ)		0	
住所	316-0036 茨城県 日立市鮎川町			生年	1942 女
TEL	0294-35-5827	Fax	0294-35-5827	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター、体育館等		指導方法	普段使わない筋肉を伸ばしたりするストレッチ運動。タオル・ボール等の道具を使って運動する。 音楽にあわせて体を動かしたり、やさしいダンスを取り入れ、脳の活性化を図る。軽スポーツ・ゲーム等	
曜日時間	相談				

健康体操		福地 直美 (ふくちなおみ)		ゲストティーチャー	
住所	318-0021 茨城県 高萩市安良川			生年	1949 女
TEL	0293-22-2587	Fax	0293-22-2587	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター、他相談		指導方法	実技 ストレッチ・ダンベル体操・リズムステップ・鳴子踊り等、ご希望に応じてプログラミング致します。	
曜日時間	相談				

健康体操		本多 亜希子 (ほんだあきこ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0022 茨城県 日立市大沼町			生年	1973 女
TEL	080-12051725	Fax	0	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	相談		指導方法	実技、講座・講話 骨格の歪みは肩凝りや腰痛などの身体の不調を引き起こします。この歪みを取る体操と日常生活の中で実践できる予防法を教えます。骨盤エクササイズも。カイロプラクティック理論に基づく健康体操	
曜日時間	相談				

高齢者の体操		飯塚 裕子 (いいつかゆうこ)		ゲストティーチャー	
住所	319-1416 茨城県 日立市田尻町			生年	1953 女
TEL	0294-42-9114	Fax	0294-42-9114	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	どこでも		指導方法	実技 音楽に合わせて、歌ったり体を動かしたり、各自の運動能力に応じて、無理なく行います。椅子に腰掛けたままでもできます。3B体操	
曜日時間	相談				

家庭内健康法		伊吹 裕之 (いぶきひろし)		ゲストティーチャー	
住所	316-0001 茨城県 日立市諏訪町			生年	1956 男
TEL	0294-32-0808	Fax	0294-53-8068	E-mail	ibuki@omika.hitach-hec.co.jp 謝礼 有料
指導場所	床に寝ること可、プロジェクタ使用可の場所		指導方法	・骨格と病気の間係をプロジェクタを使用して説明 ・2人1組で行う骨格の調整方法指導 ・2人1組で 行う筋肉の調整方法指導 ・ゴムバンドを使用し た骨格の自己調整方法指導。	
曜日時間	金曜 19時半～20時半				

健康ツボ教室		小島 邦夫 (こじまくにょ)		0	
住所	316-0023 茨城県 日立市東大沼町			生年	1940 男
TEL	0294-32-2062	Fax	0294-32-2062	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター		指導方法	実技、講座・講話 家庭で出来るツボ療法を講習と実技を通して学んでいきます。	
曜日時間	相談				

心と身体を癒す健康法		赤津 秀轟 (あかつひでとく)		0	
住所	319-1221 茨城県 日立市大みか町			生年	1935 男
TEL	0294-53-4645	Fax	0	E-mail	0 謝礼 有料
指導場所	交流センター		指導方法	厚生労働省認可団体(財)「氣の研究会」の指導要領に基づき指導する。正しい姿勢、正しい正座、リラックスの仕方、冷え性の癒し方、全身呼吸法、ストレスの癒し方等指導する。	
曜日時間	金曜 13時~15時 長期開催希望				

健康と美容		萩庭 虎男 (はぎにわとらお)		ゲストティーチャー	
住所	316-0023 茨城県 日立市東大沼町			生年	1938 男
TEL	0294-34-1451	Fax	0294-35-1243	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 ヨガ・リズムダンス、呼吸法に合わせて体を柔軟にし、血行促進を促し強健な体づくり。食や手技による美容法。日常生活における健康と美容講話。	
曜日時間	相談				

ゆる体操		加藤 榮二 (かとうえいじ)		0	
住所	319-1416 茨城県 日立市田尻町			生年	1944 男
TEL	0294-43-4460	Fax	0294-43-4460	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	相談		指導方法	実技、講座・講話 ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術などのエッセンスを取り入れて、独自に開発されたやさしい体操です。心と身体の若返りをめざします。	
曜日時間	相談				

自彊術		久保 春江 (くぼはるえ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1940 女
TEL	0294-35-0286	Fax	0294-35-0286	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	和室かフローリングで室内		指導方法	実技 31の動作からなる体操で、全身の関節をくまなく動かすことにより、免疫力を高める効果があります。その体操を正確に教えるとともに、そのルーツである療術も指導します。	
曜日時間	相談				

健康体操「自彊術」		杉田 富久子 (すぎたふくこ)		ゲストティーチャー	
住所	312-0023 茨城県 ひたちなか市大平			生年	1937 女
TEL	029-275-1195	Fax	029-275-1195	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター等		指導方法	社団法人、自彊術普及会本部カリキュラムにそって、健康体操の実技指導をします。 老若男女、どなたにも出来ます。	
曜日時間	相談				

ストレッチリズム体操		小松 修子 (こまつしゅうこ)		0	
住所	316-0011 茨城県 日立市塙山町			生年	1943 女
TEL	0294-34-4537	Fax	0294-34-4537	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 リズムに合わせ、やさしく体を伸ばします。親子から高齢者まで、レクリエーションを入れながら楽しく体を動かします。内容はご相談の上、人数・場所によって考えます。	
曜日時間	相談				

ダンベル健康体操		海老原 富佐江 (えびはらふさえ)		0	
住所	319-1302 茨城県 日立市十王町			生年	1949 女
TEL	0294-39-3412	Fax	0294-39-3412	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター、集会所など どこでも		指導方法	1~2kgのダンベルを使って筋肉を鍛えて、太りにくい健康な体づくりをします。	
曜日時間	月曜午後、水曜午前・午後、土・日曜				

3B体操		飯塚 裕子 (いいつかゆうこ)		ゲストティーチャー	
住所	319-1416 茨城県 日立市田尻町			生年	1953 女
TEL	0294-42-9114	Fax	0294-42-9114	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・体育館等どこでも		指導方法	実技 赤ちゃんから高齢者まで、全ての方を対象にした健康体操。ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽にあわせ、仲間と楽しく、無理なく行います。	
曜日時間	相談				

3B体操(健康体操)		鈴木 和子 (すずきかずこ)		ゲストティーチャー	
住所	319-1415 茨城県 日立市相田町			生年	1955 女
TEL	0294-43-6273	Fax	0294-43-6273	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 用具を使用して、音楽にあわせて体を無理なく動かせる健康体操。赤ちゃんから高齢者まで対応できます。	
曜日時間	相談				

楊名時太極拳		戸倉 和子 (とくらかずこ)		0	
住所	310-0836 茨城県 水戸市元吉田町			生年	1948 女
TEL	029-247-3254	Fax	029-247-3254	E-mail	0 謝礼 相談
指導場所	茨城県内		指導方法	実技 楊名時太極拳24式と八段錦の指導。初めての方にもわかりやすく行います。	
曜日時間	相談				

マットピラティス		藤田 いずみ (ふじたいずみ)			0	
住所	316-0036 茨城県 日立市鮎川町			生年	1970	女
TEL	0294-33-3166	Fax	0294-33-3166	E-mail	xpfyb935@ybb.ne.jp	
				謝礼	5000円/回	
指導場所	交流センター等 どこでも			指導方法	実技 体をほぐしながら(ストレッチ)マットに座ったり寝たりして、ピラティス・エクササイズを行ないます。	
曜日時間	相談					

マットピラティス		南原 亜佐子 (なんばらあさこ)			ゲストティーチャー	
住所	319-1221 茨城県 日立市大みか町			生年	1968	女
TEL	080-31796047	Fax	0294-52-6178	E-mail	0	
				謝礼	相談	
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	実技 呼吸法を使い体のコントロールの仕方を学ぶ。骨盤、肩甲骨周辺を中心としたトレーニングを通して、身体への気づきを高め日常生活の質を向上させましょう。	
曜日時間	相談					

ヨーガ		湯佐 けい子 (ゆさけいこ)			ゲストティーチャー	
住所	316-0015 茨城県 日立市金沢町			生年	1937	女
TEL	0294-35-1820	Fax	0	E-mail	0	
				謝礼	相談	
指導場所	なるべく和室・その他相談			指導方法	実技、講座・講話 ヨーガを愉しみ「生き生きいつまでも元気」をモットーに、季節毎の呼吸法、ポーズ、めい想法を年齢に合わせて指導しております。	
曜日時間	相談					

ヨーガ		綿引 朋子 (わたひきともこ)			0	
住所	311-0401 茨城県 日立市中深荻町			生年	1958	女
TEL	0294-59-0014	Fax	0	E-mail	0	
				謝礼	相談	
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	実技 ヨーガは体と心を調和させる心身の健康法とされています。自分の体の声を聞きながら、呼吸とともに無理せず体を動かしていきます。「がんばる」「一生懸命」はヨーガには必要ありません。	
曜日時間	相談					

ヨーガ		野田 順子 (のだじゅんこ)			ゲストティーチャー	
住所	316-0014 茨城県 日立市東金沢町			生年	1955	女
TEL	0294-34-0369	Fax	0294-34-0369	E-mail	0	
				謝礼	相談	
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	「ポーズと呼吸と瞑想」で身の癒しから心の癒しへ。正統派のヨーガを明るく楽市区、ゆったりと。ヨーガの聖地インドでの瞑想経験もお伝えします。日本ヨーガ協会 教授(携帯 090-69320157)	
曜日時間	相談					

ヨガ		宮田 真歩 (みやたまゆみ)			0	
住所	316-0015 茨城県 日立市東金沢町			生年	1981	女
TEL	090-46351922	Fax	0	E-mail	marimon-monro@softbank.ne.jp	謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	実技 ひとりひとりに合わせた、気持ち良いヨガを伝えられればと思います。やさしいヨガで、ゆっくりとした時間の中で、自分の体と向き合っただければと思っています。	
曜日時間	相談(できれば平日昼間)					

リフレクソロジー		柚原 圭子 (ゆはらけいこ)			#REF!	
住所	319-1416 茨城県 日立市田尻町			生年	1966	女
TEL	0294-44-7227	Fax	0294-44-7227	E-mail	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp	謝礼 相談
指導場所	どこでも			指導方法	(英国式)足裏健康法のリフレクソロジーをわかりやすく、楽しく、実技をまじえてお教えします。	
曜日時間	前もってわかれば、いつでも					

中国健康体操		後藤 恵美子 (ごとうえみこ)			0	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1939	女
TEL	0294-35-6523	Fax	0294-35-6523	E-mail	0	謝礼 相談
指導場所	集会所、公共施設等			指導方法	実技、ビデオ 仲間と“練功十八法”の音楽テープを使って実技指導する。ゆっくり関節を動かしたり、筋肉の強化を行います。飛んだり跳ねたりしないので高齢者にも向いております。	
曜日時間	火・木曜 相談					

健康体操 練功十八法		後藤 登喜雄 (ごとうときお)			0	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1935	男
TEL	0294-35-6523	Fax	0294-35-6523	E-mail	t.gotoh@net1jway.ne.jp	謝礼 相談
指導場所	交流センター等			指導方法	実技 「練功十八法」の基本的な動作をおぼえてもらい、それぞれに効果がある動きの要点を繰り返し指導する。専用の音楽テープにより動作の速度がコントロールできるのが特長。	
曜日時間	相談					

練功十八法(中国)		小松 文子 (こまつふみこ)			ゲストティーチャー	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1941	女
TEL	0294-35-1863	Fax	0294-35-1863	E-mail	nqnm242@ybb.ne.jp	謝礼 相談
指導場所	交流センター、相談			指導方法	実技 中国に古くから伝わっている気功をとり入れた、ゆったりとしたリズムで行われている健康体操を指導。個々の体に有効で、しかも美しい中国の音楽の音色に合わせて行います。	
曜日時間	月・木曜 他相談					

錬功十八法…健康体操				平田 清志 (ひらたきよし)		ゲストティーチャー	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1940	女	
TEL	0294-37-1863	Fax	0294-37-1863	E-mail	0		謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	実技 中国の東洋医学と気功をベースに考慮された、体の痛みを予防、治癒する錬功法を、音楽に合わせて、1時間30分実技、練習します。(休憩を入れながら)		
曜日時間	相談						

錬功十八法				櫻井 貞子 (さくらいていこ)		0	
住所	316-0032 茨城県 日立市西成沢町			生年	1943	女	
TEL	0294-35-8640	Fax	0294-35-8640	E-mail	0		謝礼 相談
指導場所	交流センター等			指導方法	実技 中国式健康体操の実技の指導		
曜日時間	相談						

健康運動				大内 久代 (おおうちひさよ)		ゲストティーチャー	
住所	319-1416 茨城県 日立市田尻町			生年	1949	女	
TEL	0294-42-6545	Fax	0294-42-6545	E-mail	step.ho@docomo.ne.jp		謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他相談			指導方法	実技 ステップ台、水(アクアエアロビクス)、床での有酸素運動+筋肉トレーニングで年齢、体の調子に合わせた運動指導をして、少しでも多くの人々の健康づくりに協力したい。エアロビクス、ステップエアロビクス等		
曜日時間	月～金曜 昼間						

中国式健美操				鈴木 慶子 (すずきけいこ)		ゲストティーチャー	
住所	316-0007 茨城県 日立市中丸町			生年	1955	女	
TEL	090-60468442	Fax	0	E-mail	jy888@t.vodafone.ne.jp		謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・自宅・その他相談			指導方法	実技、講座・講話 ストレッチ、首、腕、指、手首のトレーニングを一体にしている健康体操で、健康で美しい体を目指します。誰でも容易に行うことができ、柔軟に指導をいたします。		
曜日時間	相談						

ZUMBA				山田 清圭 (やまださやか)		0	
住所	316-0015 茨城県 日立市金沢町			生年	1982	女	
TEL	080-66033828	Fax	0	E-mail	saya0220zumba0309@ezweb.ne.jp		謝礼 相談
指導場所	交流センター・公共施設・その他			指導方法	実技 ラテンダンスを基本とした音楽を楽しむフィットネス。 運動不足・ストレス発散に！！		
曜日時間	相談						