

《スポーツ・レクリエーション》

指導分野	名前	指導内容等紹介
<ul style="list-style-type: none"> ・ピラティス ・骨盤底筋群ピラティス ・産前産後ピラティス ・腹直筋離開の為のピラティス 	<p>相田 聖子 あいだ きよこ (北町:昭和50年生まれ)</p>	<p>最良の呼吸、横隔膜を使った呼吸の中で動き体幹部を鍛え背骨の柔軟性を出して個人の目標となる体に近づけます。疲れにくい体、痛みのない体、骨格の変化も感じていただけて、関節も正しく使えるように変化していきます。</p> <p>【資格】ポールスターピラティススタジオコース資格(4つの器具)、ポールスターピラティスMAT、JCCAひめトレ普及員、産前産後ピラティス・腹直筋離開の為のピラティス・骨盤底筋群ピラティスPfilates資格、筋膜リリース</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 イベント1時間あたり10,000円(相談) ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス 	<p>青木 良弘 あおき よしひろ (北町:昭和38年生まれ)</p>	<p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ミニバレー ・ミニテニス ・ドッチビー ・ペタンク 	<p>石川 晴子 いしかわ せいこ (財光寺)</p>	<p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・健康体操(ストレッチ等) ・成人病予防 	<p>磯貝 かよ子 いそがい かよこ (塩見)</p>	<p>健康で長生きするための食生活の改善や健康増進運動の大切さをお伝えします。</p> <p>【資格】看護師、衛生管理者(一種)</p> <p>◆曜日・時間 日・祝日 9:00~21:00 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ ・ホリスティックヨガ 	<p>板谷 好夫 いたや よしお (向江町:昭和28年生まれ)</p>	<p>急にゆとりができ、ふと体を動かしてみてもマイナスの進化をとげている体は思うようには動いてくれない、今大事なのは初めの第一歩、上手にうながす手助けがあれば楽しく入っていただけます。</p> <p>◆曜日・時間 火・水・木・金 10:00~12:00・14:00~16:00・19:00~21:00 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ソトアソビ 	<p>伊藤 悦史 いとう えつし (曾根:昭和45年生まれ)</p>	<p>本格的なアウトドアというよりも、気軽に楽しめるアウトドアをソトアソビと称して行っております。野外で行う料理やワークショップ他、日向の山や川でのカヌーやトレッキングの案内を行っております。</p> <p>【資格】自然体験活動推進協議会リーダー、川に学ぶ体験活動協議会リーダー</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

指導分野	名前	指導内容等紹介
<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり ・ダイエット ・機能改善指導 	<p>宇戸田 紘希 うとだ ひろき (財光寺:昭和59年生まれ)</p>	<p>クライアントの求める効果を導くための、運動・栄養・休養をお教えいたします。</p> <p>【資格】NESTA-PFY、トレーニング指導士</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・3B体操(一般対象) ・ベビーとママの体操 ・ベビービクス ・親子・ジュニア体操 	<p>江川 恵子 えがわ けいこ (門川町)</p>	<p>ベビーから高齢者まで、女性も男性も音楽に合わせて楽しく体を動かします。個々の体の状態にあわせて、無理なく、効果のある体操です。子ども達の運動能力も遊びながら目覚めさせます。</p> <p>【資格】公益社団法人日本3B体操協会インストラクター・健康運動実践指導者、一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ベビービクスインストラクター</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・森林レクリエーション ・ネイチャーゲーム 	<p>岡崎 和代 おかざき かずよ (原町:昭和17年生まれ)</p>	<p>子どもや高齢者に自然に関するあそび等を一緒に楽しむことを目的とする。樹木に関しての知識を広く伝える。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・シニアスポーツ (ストレッチ・ヨガ初級編) 	<p>緒方 三和子 おがた みわこ (財光寺)</p>	<p>65歳からのヨガ。ヨガでシニア世代を元気に！生活習慣病の予防。アクティブシニアを目指し、健康増進と日々を穏やかに過ごすサポート。ヨガのポーズを決めると気持ちいいですよ。</p> <p>【資格】ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ指導、日本レクリエーションインストラクター、初級障がい者スポーツ指導員</p> <p>◆曜日・時間 火・水・木・金・土・日(要相談) ◆謝礼金 要相談 ◆送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・空手道(剛柔流) 	<p>小田 貴広 おだ たかひろ (東郷町:昭和47年生まれ)</p>	<p>【資格】上級スポーツ指導員、全日本空手道連盟2段</p> <p>◆曜日・時間 夜間 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・護身術 ・古武術 ・身体操作 	<p>甲斐 裕治 かい ゆうじ (昭和49年生まれ)</p>	<p>日本古来より伝わる武術、動き及び軍隊格闘から作り出された世界一簡単な「護身術及びエクササイズ」が学べます。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1人あたり1,000円(日向市外は別途交通費) ◆送迎 不要</p>

指導分野	名前	指導内容等紹介
・空手	川崎 達郎 かわさき たつろう (財光寺:昭和60年生まれ)	運動不足の解消に！日頃のストレス発散に！老若男女大歓迎！音楽にのせて空手をするミュージック空手で健康増進！型・ミット打ちなど希望があれば対応します。こんな時代だからこそみんなで楽しく笑顔に！人生1回！一緒に楽しみましょう！ ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・フラダンス ・体幹トレーニング ・姿勢改善 ・筋トレ ・脳トレ	川畑 咲枝 かわばた さきえ (財光寺:昭和53年生まれ)	親子3世代で楽しめる踊りです。気持ちの良いハワイの音楽に合わせて体を動かすだけで…有酸素系、筋トレ、柔軟性の3つの要素を一度に得られます。姿勢改善！脳トレにも！シェイプアップも！子連れ大歓迎。 【資格】吉永フラ、タヒチアンダンススクール1級フラダンスインストラクター ◆曜日・時間 相談(夜間不可) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・健康体操	小森 節代 こもり せつよ (財光寺)	3B体操の用具も利用しながら誰でも無理なく楽しく、遊びながら健康になっていただく。健康寿命を延ばすお手伝い。又、子ども達には遊び場づくり。 【資格】「公益社団法人日本3B体操協会」指導士、運動実践指導者 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・フラダンス	佐藤 百合子 さとう ゆりこ (日知屋)	フラダンスは簡単なステップに合わせて手話で歌の内容を表現しています。歌詞を理解しながら、手話で表現するのが楽しいですよ。表現もキレイです。手話をしながら楽しく踊ってみませんか。 【資格】西日本フラダンス協会準講師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・野球 ・ソフトボール	関口 治喜 せきぐち はるき (東郷町:昭和42年生まれ)	野球、ソフトボールの技術面も1つですが、チームでできる楽しさ団体競技のおもしろさなど教えていけたらいいなと思います。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要

指導分野	名前	指導内容等紹介
・レクリエーション	高木 恵子 たかぎ けいこ (財光寺:昭和31年生まれ)	【資格】インストラクター、指導員 ◆曜日・時間 夜間(相談) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・ソフトテニス	高木 泰茂 たかぎ やすしげ (財光寺:昭和30年生まれ)	【資格】公認ソフトテニスC級、スポーツ指導員 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・ピラティス	谷口 さおり たにぐち さおり (東郷町)	ピラティスとは、体の土台となる骨盤や背骨を整え、全身をバランスよく鍛えるエクササイズです。普段使わない筋肉を使うことで、おなかの引き締めや肩こり、腰痛予防につながります。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・スポーツ ・レクリエーション ・ベビービクス	長瀬 和美 ながせ かずみ (大王町)	手具を使った健康体操です。楽しく踊ったり年齢に応じて体を動かします。 ◆曜日・時間 平日午後 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・エアロビクス ・ピラティス・ヨガ ・筋力トレーニング ・ストレッチその他健康 体操など	永溝 智美 ながみぞ ともみ (財光寺)	様々な方を対象に運動指導いたします。エアロビクスは音楽に合わせて楽しく汗をかき、ピラティスは体の奥の筋肉を動かしてお腹を引き締めます。また、ヨガは初心者向けの内容となるので体の硬い方にもお勧めの内容となっています。 【資格】健康運動指導士、エアロビックダンスエクササイズインストラクター、ピラティスインストラクター、ヨガインストラクター ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・フラダンス	那須 悦子 なす えつこ (財光寺:昭和32年生まれ)	初心者の方も笑顔で楽しく踊れます。フラの音楽で心がとても癒されます。 【資格】インストラクター講師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・ソフトテニス	那須 健司 なす たけし (東郷町:昭和49年生まれ)	【資格】ソフトテニス連盟会員 ◆曜日・時間 夜間(相談) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要

指導分野	名前	指導内容等紹介
・成人、高齢者、ベビーとママの体操・ストレッチ	日高 い久子 ひだか いくこ (富高)	成人向けには、体力維持のための軽いスクワットや肩痛・腰痛を防ぎ、軽減する体操。高齢者向けには、手遊びや歌を交えた軽いストレッチ。ベビーママには、赤ちゃんとの楽しい手遊びや一緒に動ける軽い体操をしています。 【資格】3B体操指導者、音楽教員免許(中学・高校)ベビーピクスインストラクター ◆曜日・時間 火・水・金 9:00～12:00・13:30～16:00・19:30～21:30 ◆謝礼金 1回あたり2,000円
・真美健康体操 (リズム・ストレッチ体操)	松葉 マサ子 まつば まさこ	しなやかで、リズムカルで、ハートがあつての真美体操です。ストレッチ、リズム体操で楽しく心と体を動かしてフレッシュアップしませんか。ロコモ運動でいつまでも健康で若く美しく!! 【資格】真美健康体操インストラクター、ヨガ、初級障がい者スポーツ指導員、NPO法人全国ラジオ体操連盟公認2級ラジオ体操指導士 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・健康体操(ストレッチ) ・レクダンス ・ニュースポーツ	水野 キヨミ みずの きよみ (幸脇)	からだにやさしい、ゆっくりストレッチ体操。リズムに合わせて身体を動かし、心楽しくかるやかに。レクダンスも覚えてみませんか。ラジオ体操を正しく行ってみませんか。 【資格】日本レクリエーション公認指導者資格、初級障がい者スポーツ指導員 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・ネイチャーゲーム	三輪 治夫 みわ はるお (日知屋:昭和22年生まれ)	ゲームの内容によっては材料代・資料代が必要なゲームもありますので、事前にお問い合わせください。 【資格】ネイチャーゲーム指導員 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・空手	矢野 貴之 やの たかゆき (東郷町:昭和47年生まれ)	古伝空手を後世に伝承することを目的に稽古、活動しております。空手の型を通じて得た身体の正しい使い方等を日常に活かすことを目指しており、性別や年齢に関わらず取り組むことができます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金・送迎 不要

指導分野	名前	指導内容等紹介
・ヨガ・セラピー ・笑いヨガ	依田 貴美恵 よだ きみえ (亀崎東)	<p>呼吸と簡単な動作を組み合わせることによりストレスを軽減させ、心身を健やかに保つ健康法です。地域や学校、職場、高齢者施設、障がい者施設などの活動にも対応できますので、ご相談ください。</p> <p>【資格】日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士、SVYAS A認定ヨーガインストラクター、笑いヨガリーダー、インド政府QCIヨーガ自主認定試験level2</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・陸上競技	米原 力 よねはら ちから (財光寺:昭和24年生まれ)	<p>25年間中学・高校の指導をしてきました。</p> <p>【資格】文部大臣認定B級スポーツ指導員</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金・送迎 不要</p>

《文学・文芸・郷土史》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・日向の歴史文化	<p style="text-align: center;">黒木 豊 くろき ゆたか (迎洋園:昭和26年生まれ)</p>	<p>2020年は日本書紀が編さんされて1300年。記紀に記された日向国(宮崎県)の神話に近づいてみたい。日向を頂戴した日向市と記紀との関連は。みんなで一緒に考えてみたい。</p> <p>【資格】社会教育主事</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 交通費のみ ◆送迎 不要</p>
・日向の歴史 (鎌倉時代～江戸時代)	<p style="text-align: center;">田中 幸子 たなか ゆきこ (宮崎市:昭和38年生まれ)</p>	<p>鎌倉時代から江戸時代までの日向市の栄枯盛衰の数々の武将や姫君を紙芝居にしました。 知られざるドラマを楽しんでいただけたらと思います。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・川柳	<p style="text-align: center;">三輪 治夫 みわ はるお (日知屋:昭和22年生まれ)</p>	<p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

《音楽・芸能》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・クラシックギター ・映画音楽 ・歌謡曲 etc	上ノ山 修 うえのやま おさむ (江良町)	<p>専門はクラシックですが、ポップス、歌謡曲等分野を問わず自分の好きな曲から弾けるようにお世話をしたいと考えています。楽譜は読めなくても大丈夫です。ギターの魅力をとともに探っていきましょう。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 10:00～12:00/14:00～17:00/19:00～21:00(相談) ◆謝礼金 50分あたり4,000円(要相談) ◆送迎 不要</p>
・琴	歌津 紘子 うたつひろこ (富高:昭和17年生まれ)	<p>暗譜にて楽しく指導します。日本の音楽を継承します。</p> <p>◆曜日・時間 金曜 午後・夜間 ◆謝礼金 実費のみ ◆送迎 不要</p>
・箏(琴)	鈴木 みどり すずき みどり (財光寺:昭和33年生まれ)	<p>【資格】(全国邦楽指導者協議会)教師</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・和太鼓	田原 千春 たばる ちはる (東郷町:昭和29年生まれ)	<p>和太鼓の基本・太鼓に向かう姿勢・リズム符・曲の創作学習 【資格】日本太鼓連盟技能3級、中学校音楽二種免許</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・ハンドベル(音楽)	長野 和代 ながの かずよ	<p>日知屋公民館でハンドベルの自主講座を開いており、各公民館主催の子ども土曜教室の指導等も好評です。「おんぷが初めて」の幅広い年代に楽しんでいただけます。各種イベント会場でも演奏活動を行っています。 【資格】中学校二級免許(音楽)、日本赤十字社救急法・指導員</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1ヶ月あたり800円 ◆送迎 不要</p>
・ディジュリドゥ(管楽器)	成澤 けやき なるさわ けやき (東郷町:昭和50年生まれ)	<p>世界最古の管楽器と言われるオーストラリアの原住民アボリジニの聖なる楽器で、循環呼吸という特殊な呼吸法で演奏します。鼻呼吸のため、ウイルス性疾患にかかる危険度の高い口呼吸の改善にも効果的です。 【資格】ヨーロッパのフェスティバル等で活躍するプロのディジュリドゥプレイヤー(HP: www.keyaki.jimdo.com)</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1人あたり2,000円 ◆送迎 不要</p>

指導分野	名前	指導内容等紹介
・三味線 ・民謡	別府 由美子 べっぷ ゆみこ (中堀町:昭和21年生まれ)	三味線の音色は日本の音色。系の音の優しさ、軽やかさを身につけ、自分に、まわりの人の心に、感動と喜びを。 【資格】日本民謡協会教授、宮崎県民謡会師範、三味線藤本流師範 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 必要
・和太鼓	三浦 精一 みうら せいいち (鶴町:昭和35年生まれ)	学校、幼稚園、保育園などの太鼓指導に力をいれています。太鼓をとおして健康維持に活動しています。 【資格】太鼓歴25年 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1回あたり5,000円 ◆送迎 不要
・音楽	森迫 謙四郎 もりさこ けんしろう (富高:昭和4年生まれ)	ピアノ指導、アコーディオン指導、楽曲指導、ハーモニカ、立笛、ギター指導、コーラス指導 【資格】小中学校音楽1級免許、高校2級免許 ◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金・送迎 不要

《 絵画・水彩画・剪画 》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・水墨画 ・禅画 ・指導描全般	海野 秋俊 うみの あきとし (東郷町:昭和9年生まれ)	水墨画の基礎から指導していきます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・絵手紙教室	塩月 育代 しおつき いくよ (富高:昭和28年生まれ)	絵手紙の書き方を教えます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・油彩画 ・水彩画	松葉 一宏 まつば かずひろ (曾根町:昭和27年生まれ)	主に初心者を対象としています。一人ひとりの作者の個性や長所をできるだけ捜そうと思っています。それぞれが個性を生かしながら楽しく描くことにより上達します。教えるというより私も共に学ぶという気持ちです。 ◆曜日・時間 木～日・祝日 13:00～16:00/19:00～21:30 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・絵画	三谷 文男 みたに ふみお (富高:昭和22年生まれ)	絵画教室を通して、豊かな心を育ていけるようサポートします。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 必要

《華道・茶道》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・お茶、お花	柏田 澄代 かしわだ すみよ (亀崎東)	◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・茶道(裏千家) ・華道(池坊)	濱本 慶子 はまもと けいこ (北町:昭和21年生まれ)	人と人との出合に生きる力をもらいます。一服のお茶で幸福を感じます。美しい草花を見つめていると疲れもふっとびます!「自分だけの時間」を作りましょう!明日のために! 【資格】茶道裏千家正教授、華道池坊総華督 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・華道(池坊)	福田 伏紗 ふくだ ふさ (江良町:昭和15年生まれ)	「花を生かす」ことをとおし、池坊いけばなの理念「自分を生かす」ことを一緒に学びましょう。物事の本質を見極める力を養い、伝統文化の芸を高めましょう。 【資格】華道家元池坊総華督、池坊常任委員 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要

《陶 芸》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・陶芸作品制作指導	<p style="text-align: center;">今村 庭子 いまむら ていこ (亀崎)</p>	<p>世界に一つだけの作品を作りましょう。手作りを体験する楽しみと自分の作品を使う喜びを感じてもらえると嬉しいです。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・陶芸教室	<p style="text-align: center;">友清 国夫 ともきよ くにお (浜町)</p>	<p>土と触れる楽しさ、表現する喜び、夢中になれる時間です。自分の手で作った器は、きっと愛着が湧きます。日向鉾島焼として昭和55年に開窯しました。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

《園 芸》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・ガーデニング	<p style="text-align: center;">川口 むつ子 かわぐち むつこ (富高)</p>	<p>ハンギングバスケットや寄せ植え、山野草を使っての苔玉作り、ペットボトルハンギング、エココンテナ等、身近にある容器で驚く様な花飾りを楽しみませんか？どうぞ気軽に声かけ下さい。</p> <p>【資格】日本ハンギングバスケット協会認定ハンギングバスケットマスター・花育アドバイザー</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

《手芸・工芸》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・手芸 ・インテリア小物づくり	井上 朋子 いのうえ ともこ (富高)	布小物・ポーチ・バッグ・洋服づくりから、コサージュやリースといったインテリア小物などの作品づくりのアドバイスをさせていただきます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・布花(アートフラワー)	河野 加代子 かわの かよこ (原町:昭和36年生まれ)	白布地から組み上げまでの全工程コースと各パーツから組み上げまでの部分コースがあり、講座の回数や目的により決定します。母親学級や婦人会、地域の方々のコミュニケーションの一助に体験学習して下さい。 【資格】カリテスフロオラルデザイン宮崎支部総合デザイン師範 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・糸かけアート	黒木 恵美代 くろき えみよ (日知屋)	点と点がつながって線となり、不思議な世界を作っていく「糸かけアート」の世界を体験してみませんか？ ～糸かけとは、糸と釘を使っただけのとてもシンプルな数学アートです。 【資格】糸かけデザイン協会 上級講師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・ハンドパッチワーク ・ミシンパッチワーク	田中 美保子 たなか みほこ (原町:昭和29年生まれ)	小物、ポーチ、バック、タペストリー(かべかけ)ベッドカバーなどの作品づくり 【資格】(公)日本手芸普及協会パッチワーク部門(ハンド・ミシン)指導員、及び本部講師 ◆曜日・時間 火、水、木、金、土(相談) ・ハンドパッチワーク… 10:00～12:00/13:30～15:30/19:30～21:30 ・ミシンパッチワーク…10:00～15:00(昼休み1時間) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・手芸全般	日高 明美 ひだか あけみ (日知屋)	手芸なら何でも教えられますと思います。洋裁、和裁、編み物、、編みぐるみ、縫いぐるみ、レース編、着物を再生して洋服、バッグ、帽子、帯バッグなどなんでも教えます。簡単な物から高度な物までその人の力量にあった物を初めての人でも隣で1目ずつ教えます。 ◆曜日・時間 月・火・水・木・金(午後ならいつでも) ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要(バイクで行けるところ迄)
・パッチワーク	藤井 睦子 ふじい むつこ (財光寺:昭和26年生まれ)	初級の方にわかりやすく、基礎をしっかりと指導して、配色にこだわり、日常使用できる「バック」「ポーチ」などを制作します。 【資格】「斉藤瑤子」公認講師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要

《木 工》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・木工 ・伝統工芸	井上 一希 いのうえ かずき (富高)	DIYから木工全般、伝統工芸でもある組子細工での作品づくりの指導・サポートをさせていただきます。現在、宮大工として就労中です。 【資格】2級建築大工技能士 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・木工	米原 力 よねはら ちから (財光寺:昭和24年生まれ)	長年、木工工芸の仕事をしています。 ◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金・送迎 不要

《着物着付け》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・着物着付け	赤木 弘子 あかぎ ひろこ (比良町:昭和22年生まれ)	日本が世界に誇れる民族衣装「きもの」を洋服感覚で一握りのコツ・ポイントを覚える事により着付けや着方が手軽に出来るようお手伝いさせていただきます。幸いです。 【資格】高等師範 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・前結び着物着付け ・帯舞	黒木 文子 くろぎ ふみこ (富高:昭和21年生まれ)	前結びは、帯を前で折り紙を折るようにつくり後ろにまわします。振袖にあう華やかでボリュームのある帯結びができます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 必要
・着物着付	中野 哲子 なかの てつこ (中堀町:昭和23年生まれ)	日本文化の着物を自分で着れるようにします。また、前結びですのでその利点で帯を前で折り紙を折るように簡単に結んで後ろにまわします。 【資格】師範 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要

《医学・栄養・環境》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・料理 ・病態栄養	小城 節子 おぎ せつこ (美々津町:昭和28年生まれ)	日向市青少年ホームにて、料理教室を21年間担当していました。糖尿病などの病態栄養についてもOKです。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・健康(美容、医学)と リラックスをテーマにした セルフマッサージレッスン	川畑 咲枝 かわばた さきえ (平岩:昭和53年生まれ)	その日の疲れはその日のうちにさようなら！医療機関からもリンパケアの依頼を受けた経験を持つセラピストによる『自分で自分の体を守り作る＝セルフケア』です。布団の上でする簡単な体操。年齢不問。子連れ可。 【資格】トータルボディセラピーセラピスト ◆曜日・時間 相談(夜間不可) ◆謝礼金 1講座あたり5,000円 ◆送迎 不要
・リンパケア	黒木 慶子 くろぎ けいこ (美々津町:昭和30年生まれ)	手や足、背中等、体のリンパを流します。むくみや肩こり疲れを軽くし、体調を整え、心身を癒し、免疫力もUPします。痛みのないソフトなやり方で、誰でも出来ます。 【資格】日本リラクゼーションフットケア協会認定教師 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・栄養改善 ・介護予防、助言 ・健康料理(病態を含む)	黒木 直子 くろぎ なおこ (美々津町:昭和19年生まれ)	乳児から高齢者までの食生活について相談してください。又、病態もできますよ！！ 【資格】管理栄養士 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・テニスボールで マッサージ	棚橋 利文 たなはし としふみ (美々津:昭和42年生まれ)	テニスボールと自分の身体を使って、肩こり・腰痛・ひざ痛などの痛みを改善するための体操です。自分の体重を使うので、年齢を問わず安全にできます。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・生活習慣病の予防 (漢方、健康療法、etc.)	板東 理文 ばんどう まさふみ (原町:昭和13年生まれ)	日向看護高等専修学校講師を45年間勤めています。運動・食事・栄養の最新の情報や、自律神経のバランスの大切さ、NKキラー細胞についてお話しします。 【資格】薬剤師、臨床検査技師、東洋医学会員、その他 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 5,000円 ◆送迎 不要

指導分野	名前	指導内容等紹介
・睡眠インストラクターによる睡眠に関する講話 ならびに講座	<p>松岡 浩蔵 まつおか こうぞう (財光寺:昭和42年生まれ)</p>	<p>眠っている時間を有効に使っていますか？睡眠のメカニズム、睡眠障害の恐さ、子ども達の眠り、最先端の睡眠科学まで、知らないで人生損した気分になります。しかもネタは豊富で、楽しめるものばかりです。</p> <p>【資格】睡眠環境診断士(県内唯一)、スリープマスター、早ね早起き朝ごはん全国協議会推進会員(県内唯一)</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・環境保全型農業(有機農法)	<p>松木 義雄 まつき よしお (塩見:昭和28年生まれ)</p>	<p>科学肥料や農薬を使用しない作物を作ってみませんか。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金・送迎 不要</p>
・EM(有用微生物群)について知識的なところと実践活動	<p>三浦 広光 みうら ひろみつ (不動寺:昭和40年生まれ)</p>	<p>日向市では現在生ゴミの減量ということでEM菌の紹介をしていますが、わからないところがあると思います。使い方から生ゴミ以外で応用できることがいっぱいあります。EMの1から10まで学んでみませんか？</p> <p>【資格】沖縄の(株)EM研究機構にてEMの技術指導等をしていました。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 1件あたり2~3千円 ◆送迎 不要</p>

《子どもの健全育成・幼児教育》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・オイリュトミー ・ライアー (シュタイナー教育)	内村 繁子 うちむら しげこ (富高)	<p>シュタイナー教育の要とも言えるオイリュトミーは、言葉や生演奏の音楽と共に全身を動かし心と頭を整えます。それは西洋的な気功とも言えます。またライアーとは小さな立琴で心落ち着く美しい楽器です。</p> <p>【資格】シュタイナー教育におけるオイリュトミスト免許、療法的音楽教育免許</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・子育て (心と身体の栄養) ・コミュニケーション	大坪 こず恵 おおつぼ こずえ (高砂町:昭和45年生まれ)	<p>子供達の成長に必要なおもちゃや、大人も楽しめるおもちゃを使って「おもちゃの在る意味と遊ぶ事の大切さ」をお伝えします。遊ぶことは笑顔になる楽しさを体験してください。</p> <p>【資格】芸術と遊び創造協会認定おもちゃコンサルタント・JADP認定上級心理カウンセラー</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・絵本読み聞かせ	柏田 澄代 かしわだ すみよ (亀崎東)	<p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・民話のかたりべ	黒田 美智子 くろだ みちこ (東郷町:昭和19年生まれ)	<p>いつまでも心に残る昔々～のお話や、どなたも聞いて育ったであろう田舎の話などを聞いてもらいたい。未来に少しでも子供達が「あんな話を聞いた事あるよねー」と、高齢者の方は「思い出したわー」と言ってくれるような話をしたい。</p> <p>◆曜日・時間 いつでも可 ◆謝礼金 交通費のみ ◆送迎 不要</p>
・夢や目標の達成！	幸森 協一 こうもり きょういち (富高:昭和36年生まれ)	<p>人はなぜ夢を持つのでしょうか？そしてほとんどの人が夢を実現できません。そんな簡単な疑問から夢の達成までを説いていきます。テーマは「元気！やる気！本気！」です。</p> <p>【資格】(財)社会通信教育協会認定生涯学習コーディネーター</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

指導分野	名前	指導内容等紹介
<p>・子どものための リトミック(幼児教育)</p>	<p>長野 和代 ながの かずよ (日知屋)</p>	<p>楽しく音楽とふれあいながら、静(あそびうた・造形)・動(即時反応+各年代の発達課題)の活動を通して、想像力・創造力などを育み、子どもたちの可能性をどんどん引き出していきます。</p> <p>【資格】リトミック研究センター・ディプロマB、日本赤十字社・幼児安全法指導員</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
<p>・～子ども対象～ 作文、俳句、土曜教室 の子ども向け講座など</p>	<p>二見 順雄 ふたみ よりお (財光寺:昭和14年生まれ)</p>	<p>作文、詩、俳句などの苦手な子ども達に、私の経験を伝えることならできます。また、土曜教室の出前講座も参加できます。</p> <p>【資格】教員免許</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

《高齢者の生きがい等》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・お孫さんとの遊び方	<p style="text-align: center;">大坪 こそ恵 おおつぼ こそえ (高砂町:昭和45年生まれ)</p>	<p>お孫さんはゲーム機ばかりで遊んでいませんか？会話のキャッチボールできていますか？忙しいパパやママに代わってお孫さんのコミュニケーション力を引き出す具体的な方法を学べる講座です。是非ご連絡ください。</p> <p>【資格】芸術と遊び創造協会認定おもちゃコンサルタント・JADP認定上級心理カウンセラー</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・一般成人、高齢者向け講話	<p style="text-align: center;">二見 順雄 ふたみ よりお (財光寺:昭和14年生まれ)</p>	<p>トークアンドショー形式で「笑って人生」なる主旨で、ひとときを過ごしてもらいます。長寿の秘訣の一つとして「趣味」の一例を紹介しています。</p> <p>【資格】教員免許</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 交通費のみ ◆送迎 不要</p>

《その他》

指導分野	名前	指導内容等紹介
・コミュニケーションスキル ・コーチング～お母さんが変われば子供が変わる～	<p style="text-align: center;">荒木 ゆき恵 あらき ゆきえ (原町:昭和53年生まれ)</p>	<p>子供をのびのび育てたいお母さん、対人関係で悩める方、もっと前向きになりたい自分を目指す方のお手伝い致します。会話によって気づきを引き出し目標へ向けて行動を加速します。</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・美容に関するアドバイス ～肌のお手入れからメイクアップまで～	<p style="text-align: center;">川野 玲子 かわの れいこ (美々津:昭和44年生まれ)</p>	<p>美容には美しくなる効果はもちろんのこと、心から元気になる効果もあります。正しい肌のお手入れ法、自分を活かすメイク法などを学ぶことで、いきいきとした毎を送りませんか？</p> <p>◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>
・地域の活性化講座	<p style="text-align: center;">幸森 協一 こうもり きょういち (富高:昭和36年生まれ)</p>	<p>「この地域をどんげかしたい！」との熱き想いがあればどうかなるものです。いわゆる町おこし・村おこし・地域おこしと合わせ、嫁探し・婿探しもどんげかなる講座です。</p> <p>【資格】生涯学習上級コーディネーター</p> <p>◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要</p>

指導分野	名前	指導内容等紹介
・夢や目標の達成！	幸森 協一 こうもり きょういち (富高:昭和36年生まれ)	人はなぜ夢を持つのでしょうか？夢を叶えることは難しいことです。でも叶えている人も沢山おります。仕事柄タレントや芸能人・文化人に携わっているので、彼らの生き方も交えてお話しします。 【資格】生涯学習1級インストラクター、生涯学習上級コーディネーター ◆曜日・時間 いつでも ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・生涯学習講座	幸森 協一 こうもり きょういち (富高:昭和36年生まれ)	ほとんどの人が長生きしたいと希望しているし、元気な人生を送りたいとも望んでいると思います。その元気な人生を謳歌するヒントが生涯学習にたくさん含まれます。このことを生涯学習的見解からお話しします。 【資格】生涯学習上級コーディネーター ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・講話 「生きることの大切さ」	塩月 育代 しおつき いくよ (富高:昭和28年生まれ)	生きることの大切さ、私自身の体験をお話しします。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・韓国語	末竹 幸治 すえたけ こうじ (延岡市:昭和52年生まれ)	韓国語の発音・文法・日常会話から韓国語能力試験の指導まで、学習者の希望に合わせた講義を行います。 ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要
・色育(いろいろ)	松林 美知子 まつばやし みちこ (亀崎東:昭和52年生まれ)	色育を通してカラーの持つ効果を皆様に体験していただくことで集中力、想像力、コミュニケーション力、つまり生きる力を育てませんか？絵本やぬり絵を使った楽しい時間を過ごしましょう♪ 【資格】色育アドバイザー ◆曜日・時間 相談 ◆謝礼金 相談 ◆送迎 不要