

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限りです。

シニア人材登録制度「スタンバイ！」人材登録データ

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
1	講師 その他	ヨガ	スッキリ元気になるヨガ、チェアヨガ講座	運動不足の解消や、姿勢改善を目的とした、ヨガのポーズやストレッチを教えることができます。60分～90分程度の講座です。準備物は、通常ヨガの場合場合はヨガマット、チェアヨガの場合は椅子の準備が必要です。各種イベントへの出演も可能です(詳細は応相談)。	市内全域	男性	中央	1972	【資格等】全米ヨガライセンス RYT200 【経験】福岡100プラザ、デイサービス、高齢者施設等実績あり。	依頼予約は1か月前から	交通費別途 ¥5,000 ～ ¥9,000	R7.10.1
2	講師	フラダンス	フラ マウロア講座	フラダンスを教えることができます。初心者の体験教室からから上級者向けの教室まで幅広く対応できます。ステージ出演も可能です。	市内全域	女性	中央	1957	【経験】自身も20数年のフラダンス経験あり。現在も福岡市の施設で講師をつとめ、商業施設での出演など。	応相談	応相談	R7.10.1
3	講師	読み聞かせ	絵本講座	子育てにおける絵本の読み聞かせの大切さ、絵本とこどもの関係性などについて教えることができます。1～2時間程度講座です。こどもや大人向けに絵本の読み聞かせ会の実施も可能です。	市内全域	女性	西	1961	【資格等】NPO法人 絵本講師養成講座 絵本講師	応相談	応相談	R7.10.1
4	講師	囲碁	囲碁講座	囲碁を教えることができます。初心者の体験教室からから上級者向けの教室まで幅広く対応できます。15分程度の簡単な体験会、1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	市内全域 平日のみ	男性	東	1950	【資格等】関西棋院の囲碁インストラクター資格	応相談	応相談	R7.10.1
5	講師	護身術	護身術講座	護身術を教えることができます。初心者の体験教室からから上級者向けの教室まで幅広く対応できます。15分程度の簡単な体験会、1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	市内全域 平日のみ	男性	東	1950	【資格等】活気柔術7段(師範)	応相談	応相談	R7.10.1
7	講師	ダーツ	ダーツ教室	ダーツを教えることができます。初心者の体験教室からから上級者向けの教室まで幅広く対応できます。15分程度の簡単な体験会、1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	市内全域	男性	南	1947	【資格等】福岡ダーツ指導員 C級 10年	応相談	応相談	R7.10.1
8	その他	落語	落語を語る講座	落語の歴史や実際の小咄などを教えることができます。また、落語家として疑似活動できるまで養成指導を行います。60分～90分程度講座など柔軟に対応できます。	応相談	男性	早良	1962	【経験】学生落語の経験有り。通算150高座の経験。TV、ラジオ出演。	応相談	交通費実費別 ¥5,000	R7.4.13
9	その他	医療福祉	未定	子育て、登校拒否、ひきこもりなどに悩んでいる方に対して個別相談対応や寄り添い支援などを行うことができます。内容は応相談。	応相談	女性	中央	1955	【経験】短期大学非常勤講師(7年間)、児童福祉、子ども家庭支援 【資格等】中学校教員免許、高等学校教員免許、保育士	応相談	応相談	R7.6.8

シニア人材登録制度「スタンバイ！」・人材登録データ

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限ります。

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
10	講師	医療福祉	健康講座	更年期障害や高齢期における体調の変化に対する備えなどの講話を行うことができます。1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	応相談	女性	東	1959	【資格等】助産師、看護師、教員(看護) 【経験】大学病院勤務(37年)	応相談	応相談	R7.6.8
11	講師	手芸・クラフト	竹工芸講座	竹細工創作講座を行うことができます。簡単な体験会や1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。1回あたり6～7名まで同時に教えることができます。展示用の作品を創作することも可能です。	応相談	男性	西	1951	【経験】木工歴50年、竹工芸9年、「かなたけの里」で講師をやっていた。	応相談	応相談	R7.6.8
12	講師	美容・食・ライフスタイル	今すぐ片付けたくなるワクワク講座	シニアの生活スタイルにあった片付け(物の捨て方・生かし方など)に関する講座を行うことができます。講座時間は60分～90分柔軟に対応できます。講座形式と座談会形式があります。	市内全域	女性	中央	1962	【資格等】NPO法人ハウスキーピング協会認定講師 【経験】整理収納コンサルタント、延べ4,500件以上のご家庭のコンサル実務経験等々。	依頼予約は2か月以上前から	交通費実費 謝礼 ¥5,000 別途:資料準備の場合は実費	R7.6.16
13	講師	記憶力	記憶力アップ講座	衰える記憶力に歯止めをかけたリ、スムーズに記憶ができるようになる「記憶法」について教えることができます。1～2時間程度講座を想定しています。	応相談	男性	南	1957	【経験】幼児教育(七田式教育、EQWELチャイルドアカデミー)教材開発。大人用脳力開発。	応相談	応相談	R7.7.13
14	講師	視機能	視機能アップ講座	日常生活で簡単にできる視機能アップトレーニングを教えることができます。視幅拡大、認知トレーニング、視点合わせ、目と手足の協応訓練など簡単な体験会や1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	応相談	男性	南	1957	【経験】幼児教育(七田式教育、EQWELチャイルドアカデミー)教材開発。大人用脳力開発。	応相談	応相談	R7.7.13
15	講師	スマイル	ビューティースマイル講座	対人コミュニケーションなどに必須といわれている「笑顔」に関する講座を実施できます。女性だけでなく、男性も対象の講座として実施できます。一回あたり最大30名、60分～90分程度の講座です。各種イベントへの出張も可能です。	応相談	女性	中央	1960	【資格等】一般社団法人日本マナーOJTインストラクター協会認定講師、日本接遇教育協会認定講師、マナープロトコル2級取得、福岡ユニバーサルマナー3級、日本語ボランティア養成講座終了、MC(ブライダル、イベント)、	依頼予約は1か月以上前から	交通費実費 謝礼 ¥5,000 別途:資料準備の場合は実費	R7.7.17
16	講師	若見え	好印象と笑顔で10才若見え講座	若見えする人は長生きするといわれており、健康で長生きするためには印象と笑顔がとても大切です。その大切さをテキストに沿ってお話していきます。すぐに実践できる簡単でためになる内容です。一回あたり最大30名、60分～90分程度の講座です。各種イベントへの出張も可能です。	応相談	女性	中央	1960	【資格等】一般社団法人日本マナーOJTインストラクター協会認定講師、日本接遇教育協会認定講師、マナープロトコル2級取得、福岡ユニバーサルマナー4級、日本語ボランティア養成講座終了、MC(ブライダル、イベント)、	依頼予約は1か月以上前から	交通費実費 謝礼 ¥5,000 別途:資料準備の場合は実費	R7.7.17
17	講師 その他	司会・接遇	サークルや〇〇会の司会が上手くなる講座(仮)	サークルや〇〇会の集まりで司会を頼まれた時、プロっぽく司会をこなすためのポイントを教えることができます。話し方や声のトーン、場のつなぎ方など教えます。緊張しなくなるのもっと楽しく司会ができるようになります。一回あたり最大30名、60分～90分程度の講座です。各種イベントへの出張も可能です。	応相談	女性	中央	1960	【資格等】一般社団法人日本マナーOJTインストラクター協会認定講師、日本接遇教育協会認定講師、マナープロトコル2級取得、福岡ユニバーサルマナー5級、日本語ボランティア養成講座終了、MC(ブライダル、イベント)、	依頼予約は1か月以上前から	交通費実費 謝礼 ¥5,000 別途:資料準備の場合は実費	R7.7.17

シニア人材登録制度「スタンバイ！」・人材登録データ

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限ります。

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
18	講師	暮らし	暮らしに活かすISOとSDG'S(仮)	「ISO」「SDG'S」などよく目にするものについて講座を行います。企業に関するものと思われがちですが、ISOを暮らしに取り込むことで安全で優しい生活ができ、地球にやさしい生活につながるというような内容で実施します。	応相談	男性	中央	1950	【資格等】中小企業事業再生マネージャー、ISO主任審査員・講師(環境、安全、事業継続)、エネルギー管理士、高圧ガス製造責任者、危険物取扱者、メンターコーチ(履修済)	応相談	応相談	面談中
19	講師	手芸・クラフト	「初めての編み物」「癒しの編み物」	手編み講座、棒針編み、かぎ針編み、又は普段耳にしないアフガン編など様々な編み方により編み物の楽しさを教えます。	応相談	女性	東	1958	【経験】令和7年度講師にチャレンジプロジェクト「タメシバ。」にて初めて講座開講。 【資格等】文部科学省後援毛糸編物技能検定1級。	応相談	応相談	R7.7.26
20	講師	医療・福祉	電機の安全な使い方	感電対策に関する講座を実施することができます。アースの重要性、コンセント、テーブルタップの注意点などテーマは応相談です。	応相談	男性	城南	1960	【資格等】第一種ME(医用工学)技術者。 【経験】医療関係者に医療安全の講師を行っている。AEDの安全管理、医療機器の電気安全等。	応相談	応相談	R7.8.10
21	講師	医療・福祉	人生百年時代「温泉で無理なく、楽しく、長く健康生涯を」	知っている様で知らない温泉の基礎知識(温泉とは何か？現状は？)、温泉の効果・効能(成分別、泉質別、症状別)、現代版湯治のすすめなどを教えることができます。1～2時間程度講座など柔軟に対応できます。	応相談	男性	早良	1961	【経験】令和4年4月～令和5年3月 福岡100プラザ東シニア教室「楽しい温泉雑学」講師。令和7年4月～令和8年3月 福岡100プラザ早良シニア教室「新・健康のための温泉めぐり」講師。温泉療法プログラム企画・運営。 【資格等】温泉入浴指導員(国規定)。温泉保養士。温泉ソムリエほか。	応相談	応相談	R7.8.10
22	講師	楽器・音楽	”一緒に唱歌と昭和歌謡を楽しみましょう”	季節の歌、なつかしい歌謡曲を歌ったり、有名な曲を歌いながら体を動かしたりもします。	応相談	女性	博多	1963	【経験】この2年間に公民館で3～4回程、”一緒に唱歌と昭和歌謡を楽しみましょう”を開催。 【資格】音楽講師	応相談	応相談	R7.8.10
23	講師	足もみ・薬膳	健康寿命を延ばす東洋医学からみた足もみセルフケア	東洋医学(薬膳)と自分の足をもんで健康を保つことを教えることができます。以下のいずれかの単独講座でも開講可能です。薬膳のみの講座。中国伝統医学の身の講座。足もみセルフケア講座。	応相談	女性	東	1965	【経験】足もみ講師として8年。薬膳講師として3年。 【資格】国際若石(じゃくせき)メソッドスクール認定講師。国際中医師。国際中医薬膳管理士。	応相談	応相談	R7.8.10
24	講師	生け花・フラワーアレンジメント	生け花教室 フラワーアレンジメント	盛花、瓶花、生花、荘厳華、心粧華などお教えできます。 様々な手法を使ったフラワーアレンジメントを教えることができます。輪盛体、環盛体、オアシス(給水スポンジを花留として使用)など。1～2時間程度講座です。	応相談	女性	早良	1952	【経験】福岡100プラザ早良シニア教室「生け花教室」講師。福岡100プラザ中央にてタメシバ。(福岡100プラザ中央大学)「生け花講座」講師(令和7年6月～8月)。 【資格】華道嵯峨御流正教授。福岡市緑のコーディネーター。福岡市生涯学習講師。	応相談	応相談	R7.8.12
25	講師	教養(ビジネス・語学・旅行)	映画で学ぶ英会話	お酒落で小粋な言い回しを映画のシーンの中で楽しく学びながら、ワンランク上の会話術を目指す講座を実施できます。(例「ブラダを着た悪魔」など)1～2時間程度講座です。	応相談	女性	城南	1957	【経験】令和6年度、福岡女学院大学主催「大人のオープンキャンパス」において講座「映画で学ぶスタイリッシュ会話術」を担当 【資格】福岡女学院大学にて英語教員(R7.3まで)	応相談	応相談	R7.8.2
26	講師	伝統舞踊	伝統舞踊で心も体も若々しく、免疫力アップ!	音楽に乗って身体を動かし、心身ともにリフレッシュできる伝統舞踊を教えることができます。初心者体験教室から上級者向けの教室まで幅広く対応できます。1～2時間程度講座です。	応相談	女性	早良	1951	【経験】第12回コロンビア吟剣詩舞全国大会優勝 【資格】詩舞(詩剣詩舞)聖舞流師範、日本コロンビア吟詠音楽会会員ほか	応相談	応相談	R7.8.21

シニア人材登録制度「スタンバイ！」・人材登録データ

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限ります。

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
27	講師 その他	ダンス エクササイズ	Miku エクサ・フラメン カ!	「エクササイズより少しエレガント!フラメンコより簡単!」をテーマにどなたでもすぐ踊って頂ける新しいダンスエクササイズ「エクサ・フラメンカ」を教えることができます。フレイル予防や脳トレにもなります。スペインの曲に合わせてダンサー気分オーレ!60分~70分程度の講座です。イベント会場での30分程度のエクサフラメンカを体験してみよう会も可能です。	博多区・中央区 西区・早良区・城 南区 月曜日以外可 午後14:00~ 18:00	女性	西	1968	【経験】数カ所の公民館(シルバー対象)や患者会(ボランティア)で単発レッスンを実施。2025年4月よりカルチャーセンターで講座開講。 【資格】エクサ・フラメンカ!インストラクター取得。福岡市スポーツ協会人材養成指導者受講。	2か月前には 予約希望	交通費込 み ¥5,00 0	R7.8.22
28	講師	大正琴	大正琴教室	大正琴を教えることができます。初心者体験教室から上級者向けの教室まで幅広く対応できます。1~2時間程度講座など柔軟に対応できます。老人ホーム・高齢者教室で演奏することも可能。	応相談	女性	城南	1955	【経験】福岡100プラザ中央で大正琴講師 【資格等】内閣府認定公益社団法人大正琴協会正会員大正琴講師 琴伝流	応相談	応相談	R7.11.1
29	講師	教養(ビジネス・語学・旅行)	英会話教室	日常生活で使える英語を教えることができます。初心者体験教室から上級者向けの教室まで幅広く対応できます。1~2時間程度講座など柔軟に対応できます。	応相談	女性	城南	1960	【資格等】英会話(TOEIC805) 【経験】通訳	応相談	応相談	R7.11.1
30	講師	ヨガ	無理なく楽しいシ ニア向けヨガ	シニア向けのヨガ、ウエープリングを使用したストレッチを教えることができます。1~2時間程度講座など柔軟に対応できます。1回あたり最大10人まで同時に教えることができます。	中央区・博多区	女性	博多	1952	【経験】メガロスアカデミー ヨガインストラクター、公民館での教室経験あり	応相談	応相談	R7.10.24
31	講師	ICT・パソコン	50代からのAI活 用	シニア・プレシニア世代がAIを味方にして、安心してデジタル社会を楽しめるように支援します。基礎から丁寧に学べるAI講座を行ったり、生活や仕事に役立つ活用方法をわかりやすく紹介したりできます。講座、相談会形式など様々対応できます。	市内全域	女性	博多	1966	【資格等】2024年10月AIパスポート取得。 【経験】講演、講師経験あり。	応相談	応相談	R7.11.3
32	講師	楽器・音楽	AIで音楽生成体 験!	音楽生成AIを使用して楽曲を生成する体験を行います。この講座は、気軽に楽しむことがテーマです。	市内全域	男性	南	1969	【資格等】生成AIパスポート・JASRAC準会員 【経験】講師経験あり。	応相談	応相談	R7.11.5
33	講師	教養(ビジネス・語学・旅行)	ペン字講座	週1~2回 ペン字・筆ペン、初心者から丁寧な指導を行います。	中央区 平日のみ 10:30~12:00 14:00~16:30	女性	中央	1956	【資格等】硬筆検定1級取得	応相談	応相談	R7.11.5
34	講師	美容・食・ライフスタイル	女性のからだに やさしい50歳か らのヨガ	背中、ウエスト、ヒップアップ、引き締めなど、いつまでもきれいな身体のラインづくりを教えます。	市内全域	女性	東	1975	【資格等】JADP認定シニアヨガインストラクター 【経験】30数年の経験、少人数のレッスンを開催中。	応相談	応相談	R7.12.2
35	講師	美容・食・ライフスタイル	所作と着付け教 室	女性の心と身体を整える日本文化をお伝えする楽しい講座です。ひとりひとりの個性に合わせた着こなしで、心地よい着物ライフを楽しんでみませんか。	市内全域 平日10:00~ 17:00	女性	東	1975	【資格等】着装師、着付助教授、きもの文化検定1級、日本所作協会公認インストラクター 【経験】九州大学日本文化イベント、美ライン着付け&所作教室「花楽(はなたのし)」主催。	応相談	応相談	R7.12.2

シニア人材登録制度「スタンバイ！」・人材登録データ

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限ります。

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
36	講師 その他	教養(ビジネス・語学・旅行) 心理	コミュニケーション講座・時事問題の講演	数多くのスクープを発売、38年に及び現場記者生活を経て、現在コミュニケーション講座や時事問題の講演を行っています。	市内全域 平日	女性	中央	1960	【資格】キャリアコンサルタント・産業カウンセラー 【経験】TV報道現場取材38年	応相談	交通費 ほか応相談	R7.12.14
37	講師	医療・福祉	老化に伴う疾患の事前の予防講座	老化に伴う疾患の事前の予防を講座で教えます。白内障・糖尿病・骨粗しょう症など。	市内全域 平日	男性	東	1941	【資格】柔道制服教員免許 【経験】長年にわたる指導・講演経験あり	応相談	応相談	R7.12.15
38	講師	手芸・クラフト IT(Adobe)	マルチクリエイター	3Dプリンター・レーザーカッターのオペレーション・制作。 機器によっては事前調査・習熟が必要。 写真、動画撮影、SNSの投稿の許可。※顔のモザイク可能。 動画編集:PP,AE,PS,Ai。 ハンドメイドアクセサリ(レジン)の制作指導(※要・材料、設備)	平日 時間応相談 公共交通機関使用	女性	博多	1988	【資格】調理師免許、専門調理師免許、フードスペシャリスト、カラーコーディネーター3級、マイクロソフト オフィスペシャリスト Word2003 【経験】大手商業施設の子供施設にて指導経験あり。レーザーカッターとPGでロボット、図画工作など。	1~2か月前には 予約希望	要交通費 、材料費・ 謝礼 応相談	R7.12.19
39	講師 その他	手芸・クラフト	ソング&リズム体操® バルーンアート 脳トレゲーム	50歳~90歳代の運動指導、健康づくり体操、認知症予防の脳トレゲーム、バルーンアート指導、クラフト作成指導、レクリエーション指導など行っています。	市内全域 10:00~17:00	女性	南	1952	【資格】ソング&リズム体操トレーナー、レクリエーションコーディネーター 【経験】脳トレゲーム、クラフト、バルーンアート、レクリエーション指導	応相談	要交通費 材料費・ 謝礼 応相談	R7.12.18
40	講師 その他	その他	“終活”に関する セミナー ソング&リズム体操®	“終活”に関するセミナーです。エンディングノートの書き方や実家・自宅の終活片付けを教えることができます。 ソング&リズム体操®はネオシニア向けの体操教室です。歌いながら音楽に合わせて身体を動かしたり体操したりします。	市内全域	女性	中央	1960	【資格】生前整理アドバイザー、リズム&アドバイザー®リーダー	応相談	要交通費 実費	R7.12.18
41	講師 芸能披露	心理	コミュニケーション、博多にわか	各種講座やカウンセリングを行っています。また、博多にわかで芸能披露なども行います。	市内全域	男性	南	1948	【資格】産業カウンセラー、キャリアコンサルタント	応相談	要交通費	R7.12.20
42	講師	和裁	着物の文化を守る	着物の価値を再認識し、着物を通して文化との接点を増やします。シニアのつながりを深め、楽しく有意義な活動です。	中央区 平日のみ	女性	中央	1954	【資格】和裁・着付け・中学校家庭科教員免許 【経験】和裁講師経験あり	応相談	応相談	R7.12.15
43	講師	医療・福祉	ママティール 優しく触れるタッチケア	皮膚にアプローチして心と体をリラックスさせるスキンシップ法です。父母子間・夫婦間の絆形成や不安・心配・ストレスの軽減につながります。	応相談	女性	南	1972	【資格】看護師、認知症ケア指導管理士 【経験】市内公民館等で指導	応相談	交通費実費 謝礼 ¥5,000 ~	R7.1.8
44	講師	医療・福祉	認知症緩和ケア (新感覚のリラクゼーション:ハンドマッサージ)	QOL(日常生活の質の向上)のため、触れる大切さをお伝えします。一般的なマッサージと違いとても優しく触れる施術で、慢性的な痛みや不安や心配を和らげます。	応相談	女性	南	1072	【資格】看護師、認知症ケア指導管理士 【経験】市内公民館等で指導	応相談	交通費実費 謝礼 ¥5,001~	R7.1.8
45	講師 その他	美容・食・ライフスタイル	料理教室 栄養講座	年代別に適した料理メニューの指導講座や食べ方・食材・栄養に関する栄養講座などを行います。	市内全域	女性	早良	1968	【資格】管理栄養士、調理師、栄養学修士号	2か月前には 予約希望	要交通費 ・材料費他 応相談	R8.1.10

シニア人材登録制度「スタンバイ！」・人材登録データ

※依頼対応は市内公共施設、病院・介護施設、学校、保育施設、市関連施設、団体(福岡100プラザ、公民館、老人いこいの家、老人クラブ、ふれあいサロン、子育てサロン)等に限ります。

No.	分類	ジャンル	活動名	活動内容	活動エリア・条件	性別	住所(区)	生年	経験・資格	ご依頼予約	必要経費	登録日
46	講師	医療・福祉	セミナー講師 アロマ施術	医療介護についてのセミナー。 メンタルヘルスを目的としたアロマトリートメント・マインドフルネス 指導でリラックスや癒し効果を教えることができます。	市内全域 平日・日祝日 時間 応相談	女性	南	1961	【資格】看護師、専門学校教員、アロマセラピスト 【経験】長年にわたる指導・経験あり	1か月前の予約 希望	交通費実 費・材料 費500 円・その 他応相談	R8.1.11
47	講師	美容・食・ライフスタイル	ゆっくり生涯運動・ゆっくりしなやかエクササイズ	健康運動メソッドを活用した全身運動を教えます。 ゆっくりしなやかエクササイズはどなたでも楽しく学べます。	市内全域 平日	女性	中央	1952	【資格】英国公認国際指導員ディプロマ取得 【経験】健康運動メソッド指導歴45年	1か月前の予約 希望	交通費。 その他応 相談	R8.1.11
48	講師	美容・食・ライフスタイル	ほぐしエクササイズヨガ	ほぐしをベースにしたストレッチヨガです。 無理なく楽しく学べます。	西区・中央区 平日・時間応相談	女性	西	1964	【資格】RYT200ヨガ、IHTA国際ヨガ 【経験】指導経験あり	応相談	要交通 費。その 他応相談	R8.1.14
49	講師 その他	医療・福祉 ICT・パソコン	仕事と介護の両 立支援コンサル tant	企業と従業員へ介護離職防止に関するセミナー、社内の実態調査ア ンケート、個別面談などを提供し、顧問相談窓口として活動を行って います。市民向け等の出前講座や講演も承ります。	市内全域 平日・日祝日 時間9時～18時	男性	東	1982	【資格】主任介護支援専門員、産業ケアマネ2 級、ワークサポートケアマネジャー 【経験】介護現場10数年の経験を活かし、学 生から医療介護専門職への講演実績があり ます。	応相談 (最低1ヶ月前に は要予約)	不要	R8.1.15
50	講師	その他	「A4用紙1枚に綴 る自分史」 作成ワークショッ プ	話し、聞きあいながら、自分のこれまでを振り返り、A4用紙1枚に自 分史としてまとめる講座です。 対話を通して思い出や気持ちを整理し、「私のこれから」を考える きっかけや、大切な人に残したいメッセージを言葉にしていきます。 50～60代、70～80代以上と年代別に開催し、それぞれの人生段 階に合わせた内容で進めます。 1回2時間、全4回以上の連続講座として、書くことより対話を重視 して、無理なく、安心して取り組める場を大切にしています。	応相談 ※一か月前には 要予約	女性	中央	1969	【資格】自分史活用推進協会 自分史活用アド バイザー、NLPプラクティショナー、交流分析 2級 【経験】20年以上の市場調査座談会インタ ビューアー、ワークショップの企画・実施も経 験。	応相談	交通費・ 材料費 (資料代) 実費	R8.1.15
51	講師	その他	自己紹介、ちょっ と苦手な人のた めのワークショッ プ	自分の「好き」を手がかりに、自己紹介を考えるワークショップです。 決まった自己紹介文をつくることや、上手に話すことを目的とする 講座ではありません。 「好き」をたどりながら、自分の中にある考えや気持ちを、あらため て言葉にしてみます。 話してみたい、聞いてみたいと思える自己紹介を体験し、最後に1分 間の自己紹介を実践します。120分・1回完結の講座です。	応相談	女性	中央	1969	【資格】自分史活用推進協会 自分史活用アド バイザー、NLPプラクティショナー、交流分析 2級 【経験】20年以上の市場調査座談会インタ ビューアー、ワークショップの企画・実施も経 験。	応相談	交通費・ 材料費 (資料代) 実費	R8.1.15
52	講師	美容・食・ライフスタイル	小顔ヨガ&椅子 ヨガ教室	日頃使っていない筋肉を動かして、元気な身体を目指します。小顔ヨガ では、お疲れ顔をリフレッシュして、お顔の土台を整えて表情豊かな 顔ができるように、心からの笑顔になれるようにレッスンしていきます。 元気な身体と心からの笑顔を手に入れることができる楽しい教室 です。	応相談	女性	城南	1967	【経験】福岡100プラザや公民館で長年指導 しています。	応相談	交通費・ 材料費な ど	R8.1.14
53	講師	医療・福祉	①年齢層などに 応じた体操や運 動 ②認知症の講座 や予防にまつわ る体操	①日常生活では刺激が少ない部位への運動や体操を解説を交えて 教えます。 ②認知症に関する座学だけでなく予防に関連した体操を行いますので 楽しく学べる実践的講座になります。	市内全域	男性	西	1976	【資格】理学療法士、認知症キャラバンメイト 【経験】病院・高齢者施設で30年以上の実績。 公民館での体操・認知症講座を長年継続中。	応相談	応相談	2026.1.26

