

## つくば市生涯学習指導者情報 講師情報

以下の情報は、令和6年(2024年)2月に登録された方から提供された情報を掲載しています。  
連絡先のすべてに記載がない場合は、つくば市役所で連絡先を案内します。

|   |  |   |                            |
|---|--|---|----------------------------|
| <b>D501</b>                             |  |   |                            |
| 「よさこい鳴子踊り」老若男女年齢問わず誰にでも簡単に楽しく踊ることができます。 |  |   |                            |
| 氏名                                      | しおざわ めぐみ                                       | ✉ | lucky.megutyan@yahoo.ne.jp |
|   | <b>塩沢 恵</b>                                    | ☎ | 090-1219-4775              |
| 所属団体                                    | (公財)日本ボールルームダンス連盟                              | 🌐 |                            |
| 概要                                      | よさこい鳴子踊りは子供から大人まで楽しく元気に踊れます。各地のイベントへ参加してみませんか。 |   |                            |
| 資格等                                     | JBDFプロフェッショナルダンス教師 ピラティスインストラクター               |   |                            |

|   |  |   |                            |
|---|--|---|----------------------------|
| <b>D502</b>                                   |  |   |                            |
| 「健康体操」老若男女年齢問わず誰にでも簡単に楽しく体を動かすことができるエクササイズです。 |  |   |                            |
| 氏名  | しおざわ めぐみ   | ✉ | lucky.megutyan@yahoo.ne.jp |
|   | <b>塩沢 恵</b>  | ☎ | 090-1219-4775              |
| 所属団体  | (公財)日本ボールルームダンス連盟                                    | 🌐 |                            |
| 概要  | まず体を温めるために簡単なステップ運動を行います。体が十分ほぐれたらダンベル体操や軽い筋トレを行います。 |   |                            |
| 資格等   | JBDFプロフェッショナルダンス教師 ピラティスインストラクター                     |   |                            |

|                                    |  |   |  |
|------------------------------------|--|---|--|
| <b>D503</b>                        |  |   |  |
| 薬膳のイロハを学びます                        |  |   |  |
| 薬膳とは一人一人の体調に合わせた食事健康の維持改善を図る伝統医学です |  |   |  |
| 氏名                                 | なかじま ゆうか                               | ✉ |  |
|                                    | <b>中島 由佳</b>                           | ☎ |  |
| 所属団体                               |  | 🌐 |  |
| 概要                                 | 薬膳で食養生を行います。簡単で身近な食材のおいしい料理で身体を調えましょう。 |   |  |
| 資格等                                | 国際中医師・国際中医薬膳師・国際中医薬膳茶師・調理師             |   |  |

## D504 アロマセラピーの楽しみ方

|      |                             |   |                      |
|------|-----------------------------|---|----------------------|
| 氏名   | まつおか さちえ                    | ✉ | lamaam0410@gmail.com |
|      | 松岡 幸恵                       |   |                      |
| 所属団体 |                             | 🌐 |                      |
| 概要   | アロマクラフトや手作りコスメを作製します。       |   |                      |
| 資格等  | 管理栄養士<br>調理師<br>茨城県糖尿病療養指導士 |   |                      |

✉……メールアドレス    ☎……電話（携帯電話）    🌐……指導者ホームページ等