

有料講座 一覧

介護予防に関する講話を聞きたい ストレッチ体操や軽い運動で体をほぐしたい		謝礼参考金額
		5,000～20,000
健康体操指導士	田澤 幸枝	
健康体操指導士	山口 與市	
3B体操	佐藤 美穂	
3B体操	臼田 智子	
理学療法士	中村 崇	
理学療法士	関口 憲治	
理学療法士 (こもろ南麓医療センター)	佐藤 美智子	
レクリエーションワーカー	大塚 寛美	
ジャズ体操	丸田 弘子	
ヨーガ	中河 純子	
笑いヨガ	井出 さとみ	

音楽演奏を聴きたい 伴奏に合わせて歌いたい		謝礼参考金額
		5,000～15,000
音楽療法士	北畑 道子	
音楽療法士	岡部 弘美	
音楽ワークショップ	荻原 崇弘	
大正琴	なかむらさくら会	
津軽三味線	坂本 明央	
バンド演奏	生涯青春バンド	
マンドリン演奏	井出 さとみ	
愛唱歌	小林 美智子	

自分で作品を作りたい (別途材料費が掛かります)		謝礼参考金額
		3,000～5,000
押し花	高橋 次子	
クラフト・パッチワーク・木目込 他	渡辺 久美子	
染色	岩崎 泰治	
パステルイラスト	井出 さとみ	
フラワーアレンジメント	近藤 洋子	
フラワーアレンジメント	翠川 葉	
木エクラフト(キーホルダーなど)	長岡 賢司	
リース作り・エコ帽子作り	片井 けさじ	
リース作り	青木 やなえ	

生活に役立つ講話などを聞きたい		謝礼参考金額
		5,000～10,000
エンディングノート	神津 美保	
薬に関する講話	柴崎 晋輔	

娯楽鑑賞をしたい		謝礼参考金額
		5,000～15,000
奇術	浅間奇術クラブ	
奇術	井出 信行	
奇術	永井 久史	
腹話術	ヒロ・タッキー	
落語	林家 さんぼ	