

登録番号	分類	氏名または活動名	指導内容 ①講座名称 ②内容	指導経歴	可能日・時間帯	可能人数	謝礼
A-701	保健師 精神保健福祉士	齋藤さん	感染症。タバコ・アルコールなどの依存症。 メンタルヘルス。	平成7年より、北区役所にて保健師として勤務。現在、生活福祉課において会計年度職員として勤務。	月、火、木、金曜日 午前中	限定なし	有償
A-702	保健師	城 初美	①介護予防 ②フレイル予防など	令和4年～ ぶらっとほーむ桐ヶ丘で健康講話実施中	月、火、水、木、 金、土 午前、午後	限定なし	有償
D-701	健康運動指導士	松丸 史	①健康講座・健康体操 ②講座：健康と運動について 体操：イス体操、リズムエクササイズ、ヨガ、 練功十八法、筋力トレーニング 他	フィットネスインストラクター、 講師、教員など 20年以上	応相談 月、火、水、木、 金、土曜日 午前、午後、夜間	限定なし	有償
D-702	健康運動指導士	竹内 清美	①エアロビクス ストレッチ 筋力トレーニング ②ほどよく汗をかき、健康、筋力維持、向上	都内各所にて介護予防事業（25年）、北区志茂にてエアロビクスストレッチ（25年）	水曜日 午前	11～20人	有償
E-701	理学療法士	KM	腰痛予防指導を中心に行っていました。その他、身体活動やフレイル予防の運動指導も可能です。	運動指導、地域住民への腰痛指導、職場への腰痛指導	月、金、土、日曜日 午前、午後、夜間	限定なし	有償
E-702	理学療法士	SSS	高齢者の転倒予防における運動、住宅環境の整備、介護場面における腰痛予防	理学療法士（11年）主に介護老人保健施設での指導	土、日曜日 午前	5～10人	有償
J-701	管理栄養士	玉田 みゆき	食生活、食事のとり方等、健康的に過ごすための食事の話。調理の工夫など実践的な話。対象は老若男女。	公共施設等での健康教育、調理実習等指導。小中学校等健康教育。	相談に応じます	限定なし	有償
L-701	臨床心理士 公認心理師	長嶋 宏美	①傾聴についての講義やワーク ②ストレスマネジメント ・からだの声に気づくワーク ・こころの状態を感じるワークなど →自分のこころとからだの声を聴くことの体験をしていただけだと思います。	北区高齢福祉課こころの相談室相談員、北区保育課訪問調査員、東京都スクールカウンセラー、東京都巡回指導心理士、えがわ療育クリニック、他	月、土、日曜日 午後 基本月曜日の午後が可能。土日は応相談。すべて相談ベースになります。	限定なし	有償
L-702	臨床心理士 公認心理師	坂井 篤子	こころとカラダの健康、ヨガ、瞑想、マインドフルネス、呼吸法	学校、病院、北区でヨガや呼吸法の指導。	月、火、水、木、 金、土、日 午前、午後	限定なし	有償
N-701	柔道整復師	塩見 幸平	①北区柔道接骨師会 体操講演会 ②柔道の技の特性を活かした筋力トレーニングや家事の合間に出来るフィジカルトレーニングの指導・セルフストレッチの指導等	令和元年9月から自身の施術所にて週1回9時～1時間程度柔道の技の特性を活かした筋力トレーニングの指導をしている。	土、日曜日 土曜日は夜間であれば可能の場合有り	限定なし	有償