

2023
年度版



とち の 講師 ガイド

登録講師
45名
※2023年
4月現在

「学び」を探している方へ
「十勝で活動をする」講師をご紹介します
「つなぐ」ネットワークが
「とちの講師ガイド」です

北海道十勝で活動する様々な講師と講座を紹介しております
講師や講座探し(イベントや社員教育の一環など)に、ぜひご利用ください

とちの講師ガイド / ご依頼方法

①フライヤー or HPで講座・講師を選ぶ
<https://himawari-tokachi.com/tokachinokoushi/>

②講師へ直接連絡をとる
※HPの登録講師の詳細ページに
講師の連絡先が記載してあります




★「とちの講師ガイドを見て連絡しています」
とお伝えいただけますとスムーズです。

※講座内容の詳細、講師謝礼、材料費等、
不明点は講師へご確認下さい。

登録講師

ジャンルの色でお好きな
講座をお探しください

- 癒し
- 健康美容
- コミュニケーション
- 手工芸
- 子ども関連
- 暮らし
- 料理食育
- 音楽美術
- 教育
- その他




青木 智美

- アンガーマネジメント入門講座
- PP(ポンコツポジティブ)のすずめ



あべ あかね

- 快適な抱っことおんぶのお話&実践
- みんなで助け合い! 子育てでシェアのお話



生駒 美恵子

- 子どもの脳と心がぐんぐん育つIQ絵本講座
- 絵本de子育てでコーチング講座
- 新しい家族を迎えるための胎教絵本講座
- おとなの夢の叶え方講座
- 簡単! 誰でもできる指ヨガ健康法



市川 真之

- ダンスで楽しくヘルスアップ!!
- キッズダンスレッスン




伊藤 アイリ

- 子育てに役立つカラー講座
- TCカラーセラピスト講座
- 数秘&カラー®プレゼンターコース
- パーソナルカラーアナリスト養成講座



内杉 早苗

- 無理なくすっきり気持ちよく! 体と心を整えるピラティス講座
- Jump to music リズムに合わせてレッツジャンプ
- 和の頭蓋仙骨療法(和のお手当て)家庭版




岡田 五十鈴

- 無添加ふりかけ講座
- 無添加めんつゆ活用講座
- 無添加めんつゆで簡単おせち
- タッパーで味噌作り
- かんたん健康味噌玉講座




かくはた あさみ

- ころもからだを癒すキャンドルヨガ
- ストレス軽減マインドフルネスヨガ
- 痛みを軽くする 背骨コンディショニング



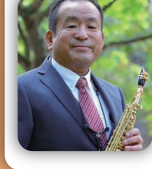
川野 貴子

- TCカラーセラピスト講座
- パワーピラスセラピー認定講座
- TCパワーピラスカラーセラピスト講座



小林 麻紀子

- 2ヶ月で「しなやかな引き締まったからだ」を叶えるヨガ習慣×食事「デトックスプログラム」
- フォームローラーで「ボディメイクヨガ」
- 「ふわっ」と上げる「はじめてのヘッドスタンド」
- 十勝の自然を感じる「アウトドアヨガ」




佐藤 春美

- 楽譜が読めると もっと音楽が楽しくなる




佐藤 ゆかり

- 終活講座
- 看取り講座
- 人生100年ライフ見える化セミナー
- 「介護なんでも相談室」
- 高齢者住宅選びサポート




澤崎 容子

- 気軽に楽しくハンドメイド




品田 裕子

- あなたの価値アップ! 幸せを呼び込むことと所作
- 学び直しのビジネススマナーコース
- コミュニケーションスキルアップ講座




首藤 ひろえ

- 毎日が最高にHappyで楽しい子育て講座
- 悩みや不安とサヨナラ! 今のままのあなたでうまくいく! 「自分らしさの活かし方」講座




杉山 絵理

- やさしい日本語で、やさしい世界を!
- 【企業向け】防災防止に役立つ! 必ず伝わるコミュニケーション術
- 【SDGs関連】子どもワークショップ ~多文化共生ってなあに?~



寿々来 奈緒美


- 自分らしく! 楽しく! 毎日ワクワク講座
- イライラ解消! 個性音楽子育て講座



鈴森 あかり


- 「ココロ貯金」入門講座
- 子どもの未来を変える 子育てレシピ
- 「やる気と自信育て」講座

癒し 健康美容 コミュニケーション マナー 手工芸 子ども関連
暮らし 料理食育 音楽美術 教育 その他




せのん

- シンプルなバレエの動きでエクササイズ!
【バレトン®スタンディングフロー】
- ボディーメンテナンス骨盤体操




谷藤 英子

- 美姿勢&美ウォーキングレッスン
- 女性はいつからでも輝ける!
普通の主婦からとちか観光大使の道




Chiho

- ヨガとオイルトリートメントを同時に行い究極の寝落ちへ誘う【ヨガエステ】
- 【ヨガ×栄養学】で見た目年齢-5歳へ! 一生の健康と美をサポート
- 乳がん経験者のためのリハビリヨガ




てふ

- アトピーセラピスト講座
- おうち整体入門「魔法の手」講座
- 基礎セラピスト講座
- おうち整体 一生モノの3つの宝メソッド講座



徳本 里栄

- 整理収納アドバイザー2級認定講座
- 家族を守るもしもの時のこころえと防災備蓄と収納のコツ
- 子どもが自立! ママは笑顔に♡ピカピカ親子になるお片付け教室
- すっきり片付けキッチン収納講座
- 実践!お財布から学ぶ整理収納講座




鳥宮 文

- 自分ができる!色選びから始まる色彩心理学講座
- 輝け自分!似合う色を知るパーソナルカラー講座
- 手から全身に働きかける!ハンドリフレ講座
- 印象UPプログラム(社員研修向け)講座
- アロマの効果最大限発揮!魔法のアロマハンドクリーム作り講座




中岡 千香子

- 親力アップ講座
- こころの健康講座




芳賀 雅樹

- 楽しく、体で感じて、気づきがある SDGsワークショップ



はせがわ あかね

- 《時間を生む片付け》片付けのキホン講座
- 《健康的な体づくり》食べながら痩せるダイエット講座
- 生きる力をはぐむ親子の片づけ




林 ともみ

- ビジントレーニング講座(視機能トレーニング)
- ネイチャー理論初級講座(統計学)




ペドロ

- “あなたの可能性を広げよう!” 異文化コミュニケーション講座




ホシナ サオリ

- 心と身体を整えるひめトレエクササイズ
- 身体が硬い人のためのリラックスヨガ・中医経絡ヨガ
- からだ元気体操
- 自分や家族をケアできるホーム耳ケア講座
- 初めての中医学講座




堀合 寛子

- 母子で繋がるやさしいマタニティヨガ
- 産後回復ケアヨガ
- やさしいマインドフルネス講座
- 身体の機能がよみがえるファスティング(断食)とやさしい食養生のお話し




ポンテ

- とんぼ玉制作体験(自分だけのガラスビーズを作ろう!)
- オリジナル鏡作り!ガラスエッチング体験
- スノードームを作ろう
- モザイクランプ




本間 知恵子

- お花を選んで作る花キャンドルレッスン
- 香りに癒されるアロマテラピー講座
- お花の入れ方のコツがわかるハーバリウムレッスン
- 大人も子どもも楽しめるハンドメイドリボン講座




前川 加代子

- 脳と心と体を落ち着かせて安心安全を感じながら日常を過ごすためのワーク
- ソウルサウンドライアーで心と体のヒーリング




松井 千秋

- 超簡単!肩・腰らくらくリンパケア
- 綺麗&健康!フェイスリンパケア
- 身体と心が変わる!ハンドリンパケア
- 子宮も悦び女子力UP!骨盤リンパケア
- 家族や仕事に!さとう式リンパケア初級講座




松浦 いずみ

- 通い続けなくてOK♪『コレっけり音楽レッスン』
- とにかく、この曲が弾けるようになりたい『1曲だけレッスン』




松山 千紘

- 楽しんでなんぼ! 赤ちゃんから大人までの音楽レッスン♪
- 出張リトミック♪




ミツ山 朋美

- 野菜の葉などを漉き込んだ紙で作るペーパーランタン作り




ミリー

- ミリーのバルーンアートショー
- ミリーのバルーンアート体験
- ミリーのバルーンアート装飾




宮下 晴美

- 受験メンタルの作り方入門講座
- 集中力を高める勉強部屋の作り方
- 思春期心理学入門講座
- 考える力を引き出す褒め方叱り方
- 好印象を与えるメンタルアップ講座




mumu

- ヨガ×食事改善で健康美人へ
- 疲れた身体に癒しの時間を。みんなでリラックスヨガ&瞑想




横山 麻悠美

- 親子で簡単アロマスプレー作り
- 出張もします!ベビーマパーティ
- 漢方耳ケアセラピーホームケア講座
- 身体の不調はどこから?耳ケアお茶会



RyoTa

- キッズダンスレッスン 初級、中級



わたなべ ふみこ

- からだにやさしい調味料のおはなし
- 自然な離乳食講座(全3回)
- 自然な子どものおやつのおはなし

※10勝在住の講師の登録を随時受け付けております。詳細はHPをご覧ください。

<https://himawari-tokachi.com/tokachinokoushi/>

とちかの講師ガイド



HPはこちら

お問い合わせ とちかの講師ガイド事務局 ひまわりとちか制作ラボ

☎ 080-9611-0274 (土日祝を除く10:00~17:00) ひまわりとちか制作ラボ(鈴木)

✉ tokachinokoushi66@gmail.com



～こそでをママライフをたのしもう～

