

# 上越市生涯学習情報

## 【学習指導者一覧】

### 学習指導分野(内容)掲載順

○教養・文化・歴史・文芸	3
○音楽・芸能	4
○美術・工芸・手芸	6
○自然科学・園芸・環境	8
○子ども・子育て	8
○スポーツ・レクリエーション	9
○健康・福祉・生活・人権・ボランティア	11
○その他	12



上越市教育委員会社会教育課

〒942-8563 上越市下門前1770  
TEL:025-545-9245 FAX:025-545-9272

# 生涯学習情報利用の流れ

## 指導者を選ぶ

- 一覧表の中から、希望する指導者を選びます。
- 冊子やホームページ等への掲載を希望していない指導者もいます。
- 希望に合った指導者が見つからない場合は、社会教育課までお問い合わせください。

## 指導者に連絡する

- 一覧表に記載されている連絡先に直接連絡してください。
- 連絡する際は、指導者が指定する「連絡可能時間」に連絡してください。

## 講座等を開催する

- 指導者と相談の上、講座等を実施してください。
- 実施にあたり、社会教育課への報告等は必要ありません。

※ 指導者によっては、材料費、交通費等の負担が必要になることがあります。  
※ 営業活動を行うなどの行為があった場合は、社会教育課までご連絡ください。

## 教養・文化・歴史・文芸

### <歴史>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
歴史、古文書	歴史解説、古文書解説指導を行います。	清沢 聡	025-522-5965	成人・高齢者	上越市全域
歴史、観光ガイド	上杉謙信公に関する研究や観光スポットの現地ガイドを行います。	永見 完治	025-523-3043	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
郷土史	上杉謙信、中世越後の歴史、上越の歴史、越後の山城、直江兼統について研究します。	花ヶ前 盛明	025-543-4354	どなたでも	上越市全域
歴史	祈りの城下町高田と高田警女(ごぜ)の文化を映像やパワーポイントでお話しします。	小川 善司	025-522-3400	どなたでも	上越市全域

### <言語>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ロシア語、ハンブル、中国語、古典ギリシア語、ラテン語	ロシア語、ハンブル、中国語、古典ギリシア語、ラテン語の指導を行います。レベル、内容等は直接お問い合わせください。	吉越 利廣	080-6526-9272	どなたでも	上越市全域
英会話	(英会話)フレンドリーで気軽に話せます。初心者から上級者まで楽しく一緒に学びましょう。	エリック トーソン	025-520-9299	どなたでも	上越市全域
中国語、中国文化	中国語、中国文化	王 穎	080-5537-5518 ouei5182005@yahoo.co.jp	どなたでも	上越市全域

### <書道>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
書道	書道の実技指導を行います。	加藤 久子	025-544-1008	小中学生	上越市全域
書道	書写による毛筆、硬筆、古典の指導を行います。	鈴木 翫恵	025-534-2324	どなたでも	上越市全域
書道	基本、実用書、創作など(漢、仮名)の指導をします。	中部 崇	025-522-1822 090-4823-0791	どなたでも	上越市全域
ペン習字、書道	実用書のペン字・筆ペン、書道の漢字・仮名の基本から公募展の創作作品指導を行います。	中部 典子	025-522-1822	どなたでも	上越市全域
書道	毛筆、硬筆の指導をします。書道の段級の取得のほか、上国連書初めなどの指導、祝心書道展などの書展に出品します。	森澤 一江	0255-78-2565	どなたでも	板倉区
書道	幼児(年長)～高校生、大人まで指導致します。書初め、上国連の指導も行っております。	永井書道教室	090-2758-6461	どなたでも	蒲川原区、大島区
書道	書道の基本から指導致します。大人は写経やペン字も指導致します。	雪華会	090-2758-6461	どなたでも	蒲川原区、大島区、安塚区

### <華道>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
華道	華道(草月流)の指導、目に障がいがある方や中学校への生け花指導を行います。	笠原 清子	025-543-7759	どなたでも	要相談
華道(日新流生け花)	華道の指導を行います。	仙北屋 郁美	090-5572-0518	どなたでも	上越市全域
小原流いけばな	日常生活の中での花の生け方を指導します。希望があれば家元資格も取得できます。	新部 英子	025-536-6628	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
華道小原流	暮らしの中で花を飾ることを楽しみましょう。材料費が必要です。	饒村 彰子	025-523-7263(FAX同) 090-2443-8361	どなたでも	上越市全域
華道(草月流)	草月流いけばなの基礎から店頭の花アレンジメントまで、ご希望に応じて指導いたします。	渡辺 美穂	025-544-6905	どなたでも	上越市全域
華道	アーティフィシャルフラワー(高品質な造花)を中心としたフラワーアレンジメントのスキルや作成方法をお伝えします。	本間 久美子	090-2453-9759 pentasmore@gmail.com	成人、その他(親子受講等は要相談)	上越市全域
華道(古流、松應会)	日本の伝統美である華道をもっと気軽に生けたりして楽しんで、時には癒して頂けたらという場にしたいです。	江口 祐子	080-5380-9004	どなたでも	上越市全域

### <着付・作法>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
着装、礼法	お手持ちの着物で、着装の基本、着物の知識、和装礼法・マナーを身につけます。	大坂 優子	025-528-7253	どなたでも	上越市全域
着物着付	着物の基礎知識、TPO、立居振舞いのほか、子どもから大人までの着付(自装・他装)のやり方を指導します。	片桐 久枝	025-523-2633	どなたでも	上越市全域
和服着付	子どもから大人まで、動きやすい着付を指導します。簡単「帯結び」の紹介・講習をします。	小林 英子	025-543-3887 cjk-iau@joetsu.ne.jp	どなたでも	上越市全域
礼儀作法	日本古来の伝統文化を小さいお子さんから大人まで分かりやすく基本から指導します。	安田 悦子	025-543-2515	どなたでも	上越市全域

### <囲碁・将棋>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
囲碁	高土地区の愛好会の会を主催し、年1回大会を開催しています。牧区・清里区・板倉区など、近隣交流の活性化にも努めています。	飯野 秀一	025-528-4484	どなたでも	上越市全域
囲碁	ルール、上達のための手ほどきなど、実力に合った指導をします。	大島 一夫	025-543-3545	どなたでも	上越市全域
将棋	子どもから高齢者まで、幅広く指導します。	利根川 鮎夫	090-4822-2195	どなたでも	要相談
子ども囲碁教室	子どもの囲碁教室を開催しています。	宮越 一夫	0255-78-2146	どなたでも	上越市全域

### <その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
珠算、暗算	そろばん学習に加え、パソコンを使ったフラッシュ暗算指導も行います。子どもから大人まで、それぞれのペースで行えます。	宮澤 麻美	050-7118-3086	どなたでも	上越市全域
フリーハンドレタリング、POP、楽しい絵手紙など	フリーハンドで自由に楽しく、どんどん描いちゃおう! 広告・ポスター・手紙・メニューなどなど…あなたの“オリジナル”	斉木 ふみ	025-537-2880	小中学生・高校生・成人・高齢者	要相談

## 音楽・芸能

### <声楽・合唱>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
コーラス	初心者の方にもわかりやすく、楽しく丁寧に指導します。	片所 真理子	025-522-3770	成人・高齢者	上越市全域
合唱	合唱指導を行います。	草間 満	080-4058-1675 mkusama0001@gmail.com	どなたでも	上越市全域

### <カラオケ>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
歌謡曲歌唱指導	歌謡曲・ポップス・演歌の正しい歌い回しを教授し、曲に合わせた発声法を教えます。	杉田 喜久夫	090-4665-3879	成人	上越市全域

### <民謡>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
民謡	日本の代表的な民謡約100曲の唄、踊、三味線、太鼓など、すべて指導します。	岩嶋 勇治	025-543-2626 (ロッキョオート)	どなたでも	上越市全域
民謡	追分・馬子唄・木挽唄(越後追分、三国馬子唄、越後木挽唄等)の研究・普及を目的としています。	利根川 鮎夫	090-4822-2195	どなたでも	要相談

<謡曲・詩吟>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
詩吟	詩吟の初歩から基本、発声等の指導を行います。	飯村 雅洋	025-536-2629	どなたでも	上越市全域
詩吟	詩吟の指導を行います。	太田 幸松	025-530-3685	どなたでも	頸城区
吟詠	漢詩の吟じ方の指導をします。	川島 神咏	025-525-1004	どなたでも	上越市全域
吟詠	詩吟神風流の吟法の指導を行います。性別・年齢は問いません。楽器を必要とせず、どんなときでも1人で吟ずることができます。	川島 神咏	025-525-1004	どなたでも	上越市全域

<楽器>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ピアノ、エレクトーン	個人の目的に合わせて、弾きたい曲を簡単にアレンジして指導します。	片所 真理子	025-522-3770	どなたでも	上越市全域
ヴァイオリン、ヴィオラ	ヴァイオリン、ヴィオラの演奏・指導を行います。	川上 拓人	musicista.tk.155@gmail.com	どなたでも	上越市全域
ピアノ、エレクトーン	幼児から大人まで、個々のレベルに合わせた指導をします。	樋口 晴美	090-3401-7207	どなたでも	上越市全域
オカリナ	(オカリナ)年齢に関係なく気軽に音楽を楽しみ、ミニコンサートを通じて仲間づくりをしましょう。	日高 ちあき	090-2637-7523	どなたでも	上越市全域
ピアノ	(ピアノ)年齢に関係なく気軽に音楽を楽しみ、ミニコンサートを通じて仲間づくりをしましょう。	日高 ちあき	090-2637-7523	どなたでも	上越市全域
ギター弾き語り	簡単なギターコードと歌唱の指導をします。	矢澤 論	090-3906-9903 syazawaO@gmail.com	中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
尺八	五線譜、尺八譜による吹奏指導を行います。	田中 慧山	090-2495-3101	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
軽音	ギターを通して音楽全般を分かりやすく基本から丁寧に指導します。しっかりとした軽音のあり方を指導します。	西村 よしゆき	080-5020-9642 joetsu.guitar@gmail.com	小中学生・高校生	上越市全域
音楽教育	子どもから大人まで、一人ひとりに合わせたピアノレッスンです。音楽を通してきらきらと輝く時間を過ごしましょう。	丸山 さちこ	090-4734-1559	どなたでも	上越市全域
複音ハーモニカ	初心者から経験者まで、またアンサンブルも指導します。複音ハーモニカC調を準備してください。	市川 昭雄	025-524-5601 akiichi-orion@docomo.ne.jp	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
ギター	(ギター)フレンドリーで気軽に話せます。初心者から上級者まで楽しく一緒に学びましょう。	エリック トーン	025-520-9299	どなたでも	上越市全域
尺八	尺八は音が出ないではありません。必ずいい音が出ます。心配りません。挑戦してください。	橋本 松央山	025-523-3932	成人・高齢者	上越市全域

<舞踊・民踊>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
日本舞踊(花柳流)	古典に基づいた踊りから気軽に楽しむ小唄まで、希望に沿った指導を行います。	小林 英子	025-543-3887 cjk-iau@joetsu.ne.jp	どなたでも	上越市全域
フラダンス、タヒチアン	ハワイの歴史・文化、ハワイ語を伝えるとともに、古典フラから現代フラまで、初歩から本格的なものまで指導します。	星野 美千子	090-3497-0230 michikolihau@gmail.com	どなたでも	上越市全域
民踊、新舞踊、日本舞踊	高田の民謡の保存と普及、また日本舞踊を通して踊りの基礎の普及を目指します。	安田 幸子	025-524-5522 080-1038-8004	小中学生・高校生・成人	旧上越市

### <バレエ・ダンス>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
タップダンス	タップダンスの基礎から振り付けまで指導します。	高沢 和也	080-1205-4178	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
フラダンス	ベーシック、古典フラを指導します。	早川 雪子	090-8010-9670	どなたでも	上越市全域
社交ダンス	社交ダンスにおける正しい体の動かし方を指導します。入門から上級まで、楽しいダンスを踊ります。女性の男性役を勉強したい方、プロをめざしている方の指導も行います。	広瀬 博子	025-525-6336	どなたでも	上越市全域
社交ダンス	それぞれの目的に合わせた指導内容で、はじめて社交ダンスを習う方から、大ベテランの方、競技選手の方まで、一人一人の要望にあわせて丁寧に指導いたします。社交ダンスならではの二人で踊る素晴らしさ、“一体感”や“ハーモニー”を大切にして指導いたします。その他、プロデモンストレーションのご依頼も承っております。	後藤 啓太・深雪	090-5004-0706 gotodance-keita-miyuki@gmail.ne.jp	どなたでも	上越市全域

### <手品・マジック>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
マジック	依頼があれば、クラブ会員で手分けて指導します。	笠原 清子	025-543-7759	どなたでも	要相談
マジック(手品)	保育園や小中学校へのマジック教室・福祉施設や老人ホーム等への慰問・町内会や老人会及び様々なイベントでのマジックショーの開催。	高峰 敏雄	025-525-0174	どなたでも	上越市全域
手品・マジック	マジックを実際に体験しながら学べます。福祉施設、町内会・子ども会のイベント等でショーや講話を行います。	大塚 和雄	080-3320-1870	幼児・小中学生・高齢者	上越市全域

### 美術・工芸・手芸

#### <絵画>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
油絵、水彩画	スケッチ及びデッサンの基本と構図及び明暗の実技指導のほか、遠近手法の実践を行い、絵画の向上をめざします。	小谷 龍吉	080-1218-8486 gennyu-ryu-640413@docomo.ne.jp	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
墨彩画、日本画	和紙や絹に水墨を中心に山水画(風景画)などを描きます。基本練習として水彩画での写生を行います。若絵具を使い、本格的に絵を描く人におすすめです。	斉藤 隆夫	090-7283-6420	成人・高齢者	上越市全域
絵画	デッサン、デザイン、絵画の指導などを行います。	田中 雅雄	025-526-7446 090-6255-7409 jon_masa_x2@yahoo.co.jp	中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
デッサン	デッサン教室です。初心者から美大受験を考えている方まで、親切にいいいにアドバイスします。	松尾 ゆみ	090-3902-4168	小中学生・高校生・成人・高齢者	春日謙信交流館

#### <絵手紙>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
絵手紙、ポストカード	絵を描くことで気持ちが優しくなる、色に触れることで心が楽しくなる、そんな絵手紙にします。散らないインクを使用した水彩画、細字・太字のほか、巻紙、はがき、封筒の表書きの指導、インテリア的ポストカード、新聞を利用したちぎり絵の指導を行います。	中島 美和	0255-78-4203 090-7709-3147	どなたでも	上越市全域
絵手紙	最近手紙離れで、メールや携帯で用が足りませんが、心のこもったはがきを描きます。	中嶋 洋子	025-524-4324	どなたでも	上越市全域
絵手紙	集中して線引きをしたあと、ぶっつけ本番ではがきに描きます。季節の野菜やくだもの、民具や玩具など、気に入った物を描きます。	吉田 洋子	025-522-2541	どなたでも	上越市全域

<工芸>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ちぎり絵	和紙を手でちぎり、色紙等に貼り、作品を制作します。	池田 希好子	090-4935-4807	どなたでも	上越市全域
つる工芸	あけびつるなどによる籐芸の指導を行います。	永見 完治	025-523-3043	どなたでも	上越市全域
折り紙	自宅で手軽にできる作品を指導します。少人数～団体様まで対応します。星のストラップの他、箱・花など多種でミニサイズは喜ばれています。おりがみ好きな方、お気軽に参加下さい。	橋詰 由利子	090-3337-9294	どなたでも	上越市全域
ちぎり絵	和紙を使用し風景・花などを制作します。	松井 力枝	025-526-0680	成人・高齢者	旧上越市
押し花	変色せずに、お花の色がそのまま押し花になります。押し花を利用して小物から額絵などをつくります。	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	どなたでも	上越市全域
粘土工芸	焼かずにできる粘土工芸です。子どもから年配の方まで季節の花々や手のひらサイズのパン粘土創作人形、アクセサリーづくりが楽しめます。	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	どなたでも	上越市全域
デザインフラワー、フラワーアレンジメント	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーのデザインフラワー・フラワーアレンジメントの指導をします。	峰村 裕子	090-4394-9854	どなたでも	上越市全域
押し花クラフト	いつでもきれいなままの押し花クラフトが誰でも簡単に作れます。	横山 美津枝	025-544-0773	小中学生・高齢者	頸城区
工芸	蓮の葉菩提樹の葉ゴムの木の葉を特殊加工した物を和皿などに貼り付けたり葉自体に色付けしたりします。失敗の無いアートです。	吉田 法子	090-2459-8295	小中学生・高校生・成人・その他(幼児は年長位から)	上越市全域

<手芸>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
服装	一般洋裁からフォーマル物まで、基本からの指導を行います。	榎野 敏恵	025-523-1088	成人	上越市全域
手編み	指あみ、棒針、かぎ針など	丸山 一子	025-522-0061 090-8002-6050	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
編物	手づくりの喜びを感じながら、楽しく作品づくりに励んでいます。	丸山 智恵子	025-524-7607 090-5756-0648	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
洋裁、手芸	スカート、ブラウス、帽子などの仕立てからリフォームまで指導します。	峰村 裕子	090-4394-9854	どなたでも	上越市全域
手芸(編物)	残り毛糸やビニールテープなど手軽な材料を使ってバッグや小物を編みます。簡単でも、ときには頭の体操になる楽しい時間です。	梨本 典恵	080-5671-4624	どなたでも	上越市全域
帯アート	半巾、名古屋帯、袋帯など、どんな帯でもできます。特別な思い出に風を通して新たなインテリアにいかがでしょう。	井上 瑞枝	080-7981-1214	高校生・成人・高齢者	上越市全域
手芸	物を作る楽しみ、形になる喜びを、お互い確認しあい、自信にしていきたい。クラフトバンド手芸の楽しさを伝えたい。	服部 香代子	090-4537-9225	どなたでも	旧高田市内

<その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
その他	厚紙に32個のスリットを入れて順番通りに色々な糸を掛けてサークル模様を作っていきます。	吉田 法子	090-2459-8295 <small>not-noe09024598295@docomo.ne.jp</small>	小中学生・高校生・成人・高齢者(小学生は3年生～高齢者は75歳位)	上越市全域

## 自然科学・園芸・環境

### <自然>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
自然科学	上越の大地のおいたちや岩石・鉱物・地層について指導します。希望により野外観察指導や岩石等の鑑定も可。	大山 賢一	025-524-3865	どなたでも	上越市全域
天気の変化	6年かけて気象予報士の資格を取得しました。教員生活の経験も生かし、分かりやすく、楽しくを心がけます。	水野 敏明	025-525-6224 mizunoto@joetsu.ne.jp	どなたでも	上越市全域

### <園芸>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
盆栽	盆栽の創作・培養・管理・鑑賞の知識と技能の指導を行います。	岩嶋 順造	025-543-8549	どなたでも	上越市全域

### <環境学習>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
子育て一般	自然を見つめ、自然を大切にする心の醸成を目指します。	八木 一彦	025-522-3492	どなたでも	上越市全域
自然・環境学習・自然保護	自然や生活環境全般を対象に毎日の生活から見直し、地球環境にやさしい暮らしの取り組みを出前講座から実践へのサポートをする。	青木 ユキ子	090-4661-4554	どなたでも	上越市全域

### <自然保護>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
自然保護	生物(昆虫や植物、動物)の簡単な生態についての解説や、外来種問題について。	渡邊 裕人	090-3064-7201 wyuto7201@gmail.com	どなたでも	上越市全域

## 子ども・子育て

### <子育て支援>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
教育相談	いじめ、不登校、子育てなどに関する相談を受け付けています。	山岸 宏	025-524-3613 h.yamagishi2021@outlook.jp	どなたでも	上越市全域
子育て支援	わらべうたベビーマッサージのレッスンをを行います。赤ちゃんへのマッサージ方法を保護者の方へお伝えします。大人のマッサージとは違い、ふれあいによるスキップで子どもの自己肯定感の基となる親子の愛着形成を促進します。幼児向けのマッサージもあります。	渡辺 瑞穂	080-5061-0044	乳幼児とその保護者	上越市全域

### <子育て一般>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
いのちの話(誕生学)	生まれてきた時のことを知ると、自分の命が奇跡であることを知ることができます。園児から小学生までの親子や中高生にも。(いのちの話のみ)	江村 奈緒美	090-3595-8452 nao-yellowlunarwarrior@outlook.jp	幼児・小中学生・高校生・成人	上越市全域
親子心理学講座	意識はしていないけれど、自分への影響が強い潜在意識。それを知ることにより、人生をより楽に生きたい方に。	江村 奈緒美	090-3595-8452 nao-yellowlunarwarrior@outlook.jp	成人・高齢者	上越市全域
勇気づけ子育て	ほめるより伸びると言われるアドラー心理学の「勇気づけ」。自分や周りとのコミュニケーションにも役立ちます。	江村 奈緒美	090-3595-8452 nao-yellowlunarwarrior@outlook.jp	どなたでも	上越市全域
幼児、児童の体育指導	3歳児から小学生への一般体育指導、3歳児と母親の親子体操指導を行います。	小林 大作	025-526-6387	幼児・小学生	旧上越市
幼児、児童の体育指導	2・3歳児と母親の親子体操指導、幼児・小学生に対するゲーム・徒手・マット・跳び箱・鉄棒などの運動指導を行います。	小林 直未	025-526-6387	幼児・小学生	旧上越市
全国子ども会連合会	KYT(危険予知トレーニング)指導を行います。	小山 貞榮	090-4597-0390	どなたでも	上越市全域
外国人の子どもの学習指導	希望や必要に合わせ、学習者の年齢と学習目的により、指導を行います。	王 穎	080-5537-5518 ouei5182005@yahoo.co.jp	どなたでも	上越市全域

### <その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
リトミック	未就園児・幼稚園保育園児、小学生を対象としてグループ活動を行います。音楽を通して感じる心や表現力を養うほか、文字、数字の練習、ぬいざしなども行います。	樋口 晴美	090-3401-7207	幼児	上越市全域
幼児音楽教育	0歳からのリトミック。音楽を聴きながら、思考力・判断力・行動力を養い、EQ(非認知能力)を高め自尊心を育みます。	丸山 さちこ	090-4734-1559	0歳～小学生	上越市全域
おやこアクア	子どもさんの水慣れを目的とした親子ふれあい水遊び、まねっこ動物、後半はママ向けアクアピクスです。	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	幼児・成人・生後10ヶ月位からの乳幼児とその保護者	上越市全域
キッズピクス	さまざまな動きの体験を目的に、ダンス、わらべ歌遊び、おやこふれあい体操、サーキット遊び、ママ向けエクササイズなどの構成です。	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	幼児・成人・生後10ヶ月位からの乳幼児とその保護者	上越市全域

### スポーツ・レクリエーション

#### <サッカー・フットサル>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
サッカー	サッカーの指導を行います。	菅原 栄	025-545-4145	-	-

#### <アイスホッケー・スキー>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
スノーボード	スノーボードの基礎全般、ハーフパイプ、スロープスタイルの指導を行います。	藤田 薫	090-3019-1327	どなたでも	上越市全域

#### <ニュースポーツ>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ニュースポーツ	今だ現役なのでいつでもOKではありませんが、各町内の老人クラブ等の例会にお邪魔させていただき簡単なニュースポーツと一緒に勉強させていただければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。	山田 孝	025-526-8674	高齢者	上越市全域
ニュースポーツ	専用ゴムバンドを使い複式呼吸で行い、脳波をアルファ波状態にし、心と体をリラックスしていきます。	アルファピクス	090-7947-9815 ta_sun_familys@yahoo.co.jp	小中学生、高校生、成人、高齢者	上越市全域

#### <武道>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
合気道、気功、呼吸法	合気道の心、基本技、護身技、受け身のほか、気功、呼吸法についても指導します。	縄 克一	080-6807-4801	中学生以上70歳未満	高田周辺及び大湯区

#### <体操>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
チアリーディング	子ども向けのチアダンス、マット運動、スタンツの練習をします。	清水 美重子	025-521-7213 (ワセダクラブ)	幼児・小中学生・高校生	上越市全域
リズム体操	幼児、親子、高齢者のためのリズムに合わせた体操指導します。脳刺激の体操や高齢者向けの運動も指導します。	渡辺 由子	025-530-2310 (B&G海洋センター)	どなたでも	上越市全域
タオル体操	元気に笑顔でいきいき暮らせるようタオル体操、有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレーニングという4つの構成で行います。	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	どなたでも	上越市全域
健康体操	元気に笑顔でいきいき暮らせるよう有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレーニングの構成で行います。	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	どなたでも	上越市全域
リズム体操	ボール・ベル・バルターという3種の手具を使い、音楽に合わせて無理なく身体を動かしたりダンスをしたりします。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。	(公社)日本3B体操協会 指導者 高橋由美子	090-4952-3090	成人・高齢者	上越市全域

<フィットネス・ダンス>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ヨーガ、ヨーガ療法	厚生労働省「統合医療」で安全性、有用性が多数報告されています。安全・簡易なヨーガ療法、筋力と柔軟性を付け、自律神経を整える各種呼吸法、ストレスに対する認知変容をもたらす瞑想などを行います。	岩崎 なぎさ	090-7818-2133	どなたでも	上越市全域
社交ダンス	ジルバ・マンボ・ルンバ・チャチャチャなどラテンアメリカン全般、スローリズムダンス・ワルツ・タンゴ・スロー・クイックなどスタンダード全般の指導を行います。	黒崎 勉	025-545-0404	-	-
ボールルームダンス	初心者から競技ダンスを目指す方までの指導を行います。	斉藤 亮	025-523-2113 (ダンススタジオクニール) kunilr@mtb.biglobe.ne.jp	どなたでも	上越市全域
ボールルームダンス	ダンスを踊るためのボディづくりと使い方も一緒に学習しながら、美しいダンスを目指しています。	斉藤 邦子	025-523-2113 (ダンススタジオクニール) kunilr@mtb.biglobe.ne.jp	どなたでも	上越市全域
エアロビクス	有酸素運動、ストレッチ、健康体操、スローエアロビクス、トランポビクス、スロートレーニング、レクリエーションなどの指導を行います。	渋谷 房子	0255-78-2250	成人・高齢者	上越市全域
クラシックバレエ、バレトン、ボルドブラ	バレエの基礎から丁寧に指導します。バレトン、ボルドブラは裸足で行う体幹トレーニングエクササイズです。	杉原 理恵	025-544-2577	どなたでも	上越市全域
ヨーガ	調身(ポーズ)、調息(呼吸法)、調心(瞑想法)のテクニックを用いて、心身の調和を図ります。	高橋 百合子	090-6687-4108	どなたでも	上越市全域
社交ダンス(スポーツダンス)	年齢、体力に応じて楽しめるダンスを始めませんか。初・中・上級と、いろいろな講座があります。	藤井 玉英	090-1261-3446	どなたでも	上越市全域
社交ダンス(スポーツダンス)	全種目共、腰から背中への切替が重要です。皆様今一度確認を、感覚と意識を変えて上達しましょう。	松井 従道	025-532-3498	成人・高齢者	上越市全域
フィットネス・ダンス	スポーツトレーナー歴20年。ダイエット・健康運動・介護予防運動・などフィットネスなら何でも出来ます。	いがけん	090-7261-1699 iam.fine.0707@gmail.com	どなたでも	上越市全域

<その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
各種スポーツ指導	各種スポーツの指導、紹介をします。お気軽にお問い合わせください。	一般財団法人上越市スポーツ協会	025-525-4119	どなたでも	上越市全域
健康教育	スポーツ、レクリエーションを通じた健康教育について指導します。	外ノ池 一	025-530-2618	どなたでも	上越市全域
水中運動、水泳	プールの中で歩いたり、筋力トレーニングをするなど、健康のための水中運動の指導をします。	渡辺 由子	025-530-2310 (B&G海洋センター)	どなたでも	上越市全域
眼ヨガ	IT社会の中で、眼の疲れから首や肩の辛い方が多いです。疲れをほぐす方法を学びます。	饒村 彰子	025-523-7263(FAX同) 090-2443-8361	どなたでも	上越市全域
指ヨガ	手・指をほぐすことで自律神経を整えます。寝たきり・車イスの方にもおすすめです。	饒村 彰子	025-523-7263(FAX同) 090-2443-8361	どなたでも	上越市全域
水泳	身体をほぐすこと、心をほぐすこと。水の力を使ってご指導いたします。(個別指導可能)(水中運動)	饒村 彰子	025-523-7263(FAX同) 090-2443-8361	どなたでも	上越市全域
水中運動、水中ウォーキング	身体をほぐすこと、心をほぐすこと。水の力を使ってご指導いたします。(個別指導可能)(水泳)	饒村 彰子	025-523-7263(FAX同) 090-2443-8361	どなたでも	上越市全域
ノルディックウォーキング	ウォーキング用のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングより多くのエネルギーを消費できます。転倒防止、姿勢の改善にもつながります。	室岡 美穂子	025-522-1699 090-5755-6017	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
ウォーキング指導	正しい疲れない歩き方を指導。日常の歩きを健康な体づくり、ダイエット、ボディメイクに繋げていくウォーキングレッスンです！	小島 朝子	090-4018-2172	どなたでも	上越市全域

## 健康・福祉・生活・人権・ボランティア

### <料理>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
イタリア食文化	北イタリアから南イタリア地方それぞれの食文化について指導します。	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペント ラッチャ)	小中学生	上越市全域
イタリア料理、ワイン	手打ちパスタを中心に家庭で作れるイタリア料理を指導します。	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペント ラッチャ)	小中学生	上越市全域
料理(調理)指導	調理の基本、和・洋・中・菓子などの家庭料理、家庭で作れるおもてなし料理や会席料理などの指導をします。	高橋 道代	025-531-0388	どなたでも	上越市全域
料理	フランス料理、お菓子の作り方を指導します。	渡辺 和男	025-525-4526	どなたでも	上越市全域
減塩料理	旬の材料をムダなく使い、アイデア料理を提案いたします。(特に発酵食品の使い方など)	井上 瑞枝	080-7981-1214	高校生・成人・高齢者	上越市全域

### <食育>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
食育、スローフード	味覚教育と地産地消を基本とし、伝統的なイタリア郷土料理を通じ、安全・健康・美容について指導します。	高波 利幸	025-543-7559 (トラットリア・ラ・ペント ラッチャ)	小中学生	上越市全域

### <生活>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
消費者教育	身近な消費生活諸問題から消費者に必要な知識、技能、選択眼を身につけます。充実人生、いきいき人生を目指します。	浦壁 澄子	025-524-3208	どなたでも	上越市全域
相続、遺言、成年後見制度、公正証書	法定相続制度、遺言の種類と作成方法等について指導します。	長谷川 彦市	025-522-4104 (上越公証役場)	どなたでも	上越市全域
環境、健康、アロマテラピー、介護、就活、市民後見人制度	「植物療法と健康について」「高齢者と介護者のアロマテラピー」「子育てママを応援するセルフケア講座」など、私たちが今できることをグループ討議を通じて考え、実践する方法を教えます。年間10ヶ所以上地域サロンにて講座講師を行っています。	五十嵐 郁代	025-534-4361 (FAX) ikuyo- 0722ruby@abeam.ocn.ne .jp	-	-
環境	エコライフ、エコドライブ、省エネライフ、環境教育指導などを行います。	小山 貞榮	090-4597-0390	どなたでも	上越市全域
経営コンサルティング	創業・起業、人材・採用、補助金・助成金などについて解説します。	小山 貞榮	090-4597-0390	どなたでも	上越市全域
アロマテラピー	全くの初心者、ちょっとしか知らないという方に、アロマを始めるお手伝いをします。アロマテラピーとは？精油とは？から精油の選び方と正しい使い方、アロマテラピーの取り入れ方、アロマスプレー作りが学べます。お気軽にご受講ください。	小林 奈都美	090-8748-2560 abrh.minus.yeah@gmail. com	小中学生、高校生、成人、高齢者	上越市全域

### <健康>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)、フロールーシー	フロールーシーは体力があり、シェイプアップを目指す方向けです。	青柳 伸子	090-2566-3165	ヨガ経験ありの人	上越市全域
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)、フロールーシー	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は膝や腰が痛い方も無理なくできます。	青柳 伸子	090-2566-3165	どなたでも	上越市全域
予防医学操体法	簡単な自力体操で骨格の歪みを発見します。病気の予防のための息・食・動・相・環境に関する最小限責任生活の指導をします。	岩井 一郎	025-536-2067	どなたでも	上越市全域
健康、生きがい	充実人生、いきいき人生を目指します。	浦壁 澄子	025-524-3208	どなたでも	上越市全域
高齢者の生きがいづくり	高齢者の健康増進、生きがいづくりについてアコーディオンを使ったり、マジックを通してお話します。	笹川 辰雄	025-543-5312	成人・高齢者	上越市全域
健康体操	有酸素運動を通し、身体に無理のないように運動します。介護防止運動も行います。	清水 美重子	025-521-7213(ワセダク ラブ)	高齢者	上越市全域
医療福祉	脳・神経疾患についての一般解説をします。	土田 正	025-527-3355 (土田脳神経外科医院)	成人・高齢者	上越市全域

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
福祉	大人のためのリトミック。音楽を聴きながら思考力・判断力・記憶力を養い、身体を動かしてリフレッシュしましょう。	丸山 さちこ	090-4734-1559	高校生・成人・高齢者	上越市全域
歌って若返り	童謡歌唱やなつかしい歌謡曲を歌いながら、身体を動かして脳を活性化させ、心身共に若返りましょう。	渡辺 京子	090-8850-8678 monikakyo726@gmail.com	成人・高齢者	上越市全域
椅子ヨガ	いつでもどこでも誰でも手軽にできるヨガです。椅子を置ける小スペースがあれば会議室などでも可能です。	渡辺 のりえ	080-1123-5097	どなたでも	上越市全域
介護予防体操	歩くために必要な足の指先から動かし健康体力を保持する力を体力に合わせて楽しみながら行います。	渡辺 のりえ	080-1123-5097	どなたでも	上越市全域
健康体操教室	頭の体操や音楽を使ったリズム体操などさまざまな要望に応じた健康体操教室を開催させていただきます。	フィットネスクラブ りびねす	025-512-7077	どなたでも	上越市全域
介護予防	安心してシニア生活を過ごせるように介護予防や健康寿命延伸の話まで色んなお話をさせていただきます。	堀川 季比咲	025-512-7077	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
健康声磨き	「健康声磨き」®は呼吸法や発声法を改善し、喉と声を鍛えイキイキ元気になるります。また、誤嚥予防・認知予防に効果的です。	植木 悦	090-4676-0040 eueki3@gmail.com	成人・高齢者	上越市全域
健康	スポーツトレーナー歴20年。ダイエット・健康運動・介護予防運動・などフィットネスなら何でも出来ます。	いがけん	090-7261-1699 iam.fine.0707@gmail.com	どなたでも	上越市全域

### <福祉>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
手話	初級から上級まで指導します。手話通訳者養成も行っています。	二本柳 功	025-524-1471 (FAX兼用)	どなたでも	上越市全域

### <人権>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
人権	同和問題、人権擁護、いじめ解消などについて学習・指導します。	八木 一彦	025-522-3492	どなたでも	上越市全域
男女共同参画、まちづくり	ワークショップの手法を使って、身近な問題を考え、実践するための具体的な仕組みについて考えます。過去10年以上、公民館講座や行政の講座で講師をしています。	五十嵐 郁代	025-534-4361 (FAX) ikuyo-0722ruby@abeam.ocn.ne.jp	-	-

### <その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
生涯各期の学習	幼児・青少年教育、高齢者教育、女性教育について指導します。	外ノ池 一	025-530-2618	どなたでも	上越市全域
身体操作、護身の技	誰にでも出来る体の使い方と護身技を分かりやすく練習します。	齋藤 隆雄	025-525-1525 080-5221-8725	成人・高齢者	上越市全域
外国人支援	希望や必要に合わせ、年齢と目的により、日本語指導や生活支援を行います。	王 穎	080-5537-5518 ouei5182005@yahoo.co.jp	どなたでも	上越市全域

## その他

### <その他>

指導分野	指導内容	登録名	連絡先	受講対象	指導エリア
カウンセリング	年中無休、時間と会場は希望に応じます。グループカウンセリング及び個人カウンセリングにより、充実した生き方を目指し、育まれ合います	新潟カウンセリング研修センター	025-230-5320 (FAX兼用) ※電話は転送になります	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
教育相談	不登校やいじめ・虐待・学業不振などに悩む児童・生徒及び保護者・教師の相談に応じます。(個人及びグループカウンセリング)	新潟カウンセリング研修センター	025-230-5320 (FAX兼用) ※電話は転送になります	小中学生・高校生・成人・高齢者	上越市全域
コンピュータ(情報処理)	コンピュータの使い方、word・Excelの使い方、プログラミング、電子工作、回路設計、ロボット組立ての指導を行います。	杉浦 勇一	080-5077-4165 uesugisys@gmail.com	どなたでも	上越市全域
その他	心理学の1つの認知行動療法を用いたメンタルトレーニングや行動変容の指導をしています。	いがけん	090-7261-1699 iam.fine.0707@gmail.com	どなたでも	上越市全域



## 上越市生涯学習情報【学習指導者一覧】

---

上越市生涯学習情報は市のホームページでもご覧いただけます。  
また、生涯学習情報(団体・サークル、学習指導者情報)を  
随時募集しています。  
詳しくは市のホームページをご覧ください。

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shakaikyoubu/>

---

(2025年12月)