

# 心に響く草笛で笑顔と元気を！

講師氏名：佐野 紀元（草笛のけん）

自己紹介

練馬区在住歴；30年

定年後；草笛・指笛・口笛教室（9年）素人劇団（8年）、詩吟（5年）

「70歳を超えて草笛に挑戦」（全国老施協 HP；エッセー入賞）

こどもの森（羽沢）、シルバー人材センター、板橋区や港区で講座

講座等実績

はつらつシニア活躍応援塾修了 令和2年（2020年）

はつらつ光が丘・豊玉で講座（2回）、栄町敬老館（4回）、石神井敬老館（1回）

お試し教室を毎年、はつらつ光が丘・豊玉、栄町敬老館で実施（1回）

連絡先

電話：08033072453

Eメール：[norimotosa0403@gmail.com](mailto:norimotosa0403@gmail.com)

.....

講座名：草笛講座～自然の葉を使い、心に響く懐かしい音色を醸し出そう！～

開催内容

テーマ：巻き葉笛や葉っぱ笛を作り、みんなで音色を楽しむ。

時間：10:00～17:00の間、40分～1時間程度（相談可）

活動エリア：平和台駅から片道1時間30分以内の区内全域（相談可）

会場等：室内・野外（庭園・公園）実施可

対象者：全世代可能であるが施設使用の方針を優先

参加者人数：10名～20名（相談可）

費用；参加者の材料費（相談可）

持ち物：ハサミ、セロテープ、丸い割り箸

その他：上記の他、朗読や他の楽器とのコラボも可能

# 声を磨いて元気になろう！

## 講師氏名：星野 紀子

### 自己紹介

練馬区在住  
朗読に興味を持ち5年前より教室に通う  
音読指導士®取得  
日本朗読検定準2級取得  
声を出す事は健康や楽しさに繋がると感じ  
「声の活動」を広げたいと考えました。  
もっと多くの人に音読・朗読の楽しさを  
知ってもらいたく、講師活動を始めました。  
「音読・朗読教室たんぽぽの丘」主宰

### 講座等実績

いきがいディサービス「にぎわいリビング」(1回)  
石神井台敬老館(1回)  
おとし教室：石神井台敬老館・東大泉敬老館  
はつらつセンター豊玉・光が丘  
はつらつシニア活躍応援塾修了生



### 連絡先

TEL：080-1219-8596

mail：tapopo728@gmail.com

まずはメールかSMSでお願いします

## 講座名：声活（こえかつ）～声を磨いて明るく！声のアンチエイジング～

### 開催内容

テーマ	腹式呼吸や滑舌練習をし全員で文学作品を読む（群読）
時間	45分～1時間程度（相談可）
活動エリア	区内全域
会場等	参加者分の机・椅子・ホワイトボード・マグネット
対象者	高齢者向け（相談可）
参加者人数要件等	5名～15名くらい（相談可） 前もって人数をお知らせ頂きたいです
費用	応相談
持ち物	筆記用具・飲み物（水分補給の為）
その他	使用する資料はこちらで用意します。

# 楽譜が読めなくても大丈夫！誰でも弾ける

## 講師氏名：長谷部 喜久子

### 自己紹介

練馬区在住歴30年  
趣味：ヘルマンハープ、カリグラフィー、  
バドミントン（社会人～10年ぐらい前まで）  
もっと多くの人に癒しの音色のヘルマンハープを  
知っていただきたく、講師活動を始めました。



### 講座等実績

- ・cafeBASHO（旭町2丁目）でヘルマンハープ教室実施（月4回）
- ・お試し教室をはつらつセンター光が丘、三原台敬老館で実施（各1回）
- ・はつらつシニア活躍応援塾修了生
- ・EXPO2025大阪・関西万博 ヘルマンハープコンサート 輝くシニアステージ出演

### ボランティア活動・演奏会など

- ・錦デイサービスセンター、ケアホーム練馬にて  
月1回ずつヘルマンハープ演奏会実施中
- ・2023年8月われもこう光が丘店にて演奏会実施
- ・20th. Anniversary ヘルマンハープ演奏発表会  
in YOKOHAMA（慶應義塾日吉キャンパス）出演
- ・令和5年度練馬つながるフェスタin練馬に  
「ハーモニーを楽しむ会」として参加

連絡先

TEL：090-9852-3993

Mail：khasebe@u01.gate01.com

◎相談等、気軽にご連絡ください！

## 講座名：ヘルマンハープ講座～楽譜が読めなくても大丈夫！1曲弾ける体験会～

### 開催内容

テーマ	ヘルマンハープで伴奏つきで1曲弾けるようになり、最後にみんなで合奏します
時間	1時間程度（相談可）
活動エリア	区内全域
会場等	参加者分の机・椅子、ヘルマンハープ設置用の机があれば実施可
対象者	高齢者向け（相談可）
参加者人数	2名～10名（10名以上は相談可）
費用	無料
持ち物	筆記用具、水分補給用の飲み物
その他	上記のほか、ヘルマンハープ演奏会も可能です。



# 健康寿命は食卓から！

～お米の力～

## 講師氏名：秋山 敦子

### 自己紹介

管理栄養士  
和食文化継承リーダー  
食育インストラクター  
食の大切さを伝え続けていきたいと考えています。



### 講座等実績

生活習慣病の保健指導を長年行う  
食育の栄養講座多数実施  
栄養と料理の教室多数実施

### 連絡先

Mail : ha1b15uka5u\_parada15u@yahoo.co.jp

◎相談等はメールにてお願いします。

## 講座名：食べること、それは生きること

～健康寿命のために日本食を見直しましょう！～

### 開催内容（例）

テーマ	食べること、それは生きること 健康長寿のために日本食を見直しましょう
時間	30分～1時間程度（相談可）
活動エリア	関東全域
会場等	集会室・講堂・調理実習室等
対象者	年齢問わず（相談可）
参加者人数要件等	部屋の収容可能な人数に合わせて 食に関心のある方ならどなたでも
費用	相談可（料理教室の材料費等）
持ち物	筆記用具 調理実習の場合はエプロン等
その他	食に関する講座の切り口は多数あります。 食育としての栄養講座 健診結果を紐解きながらの栄養講座 高血圧・高血糖に合わせた栄養講座 個人面談（栄養相談） ご希望に合わせて講座をさせていただきます



## 施設からの推薦コメント

・はつらつセンター光が丘 所長 安井晴代

長年の栄養指導の経験を活かして、それぞれの年齢や生活にあわせて様々な講座を行っていただけます。とても楽しくお話していただき、分かりやすい講座です。食べることは健康づくりのはじめの一步です。秋山さんと一緒に食事にフォーカスして、元気になりましょう！