ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
530	オダギリ　カヨコ 小田桐　加代子	自己実現 子ども・家族	少人数(5～10名) ～大人数(100名)	一律10,000円 (1～10名@ 1,000円) (増員は@500円 ～1,000円) 予算に応じて対応可	要実費交通費	60代からの色活講座(シニア向け) 似合う色を通して個性を知ろう(学生・一般向け)
529	モリ　カナ 森　かな	自己実現 子ども・家族 生活・消費	①④20名まで ②5組10名まで ③上限なし	①1,000円/人 ②1,500円/組 ③29,100円 ④1,000円/人 (④別途教材費2～ 300円程)	要実費交通費 車も可	①～心と身体が軽くなる、無理のないお片づけのコツ～ ②お腹の中から始まる子育て～パパ・ママ講座～ ③育児教育士資格取得講座 ④人生をもっと軽やかに！これから始める「笑顔の生前整理」
528	フジミネ　カズタカ 藤嶺　和隆	ビジネス・スキル アップ 生活・消費	20名まで	応相談	要実費交通費 (交通公共機 関か車要駐車 場)	「心をつかむHOTなはがき術」一文章が苦手でもできる温もりメッセージ 一 絵手紙
527	モリ　コノミ 森　このみ	ビジネス・スキル アップ 子ども・家族 スポーツ・健康	4～30名まで （親子は15組30 名）	10,000円 （参加人数、講座 規模により金額変 動）	要実費交通費 （バス、地下 鉄、車も可）	姿勢から整える！笑顔で美容と脳活　表情筋いきいき講座 ママと一緒に♪親子でにっこり！表情筋あそび講座 仕事に活かす！姿勢と表情の印象コミュニケーション講座
526	キムラ　ヒロミ 木村　洋美	福祉・医療	各30名まで （増えるのは可能 だが応相談）	5,000円/回 (1回60～90分程 度複数回可)	無 （車移動なの で駐車場必 要）	はじめての介護保険～介護が必要になった時知っておきたいこと 今からはじめる終活～自分らしいこれからのために
525	クドウ　マサト 工藤　真斗	スポーツ・健康	15名まで それ以上は要相談	5,000円/回 (資料印刷代は要相 談)	要実費交通費 (車移動で要 駐車場だが なければ地下 鉄移動)	健康診断の数値が気になる方の運動教室 高齢者向け！筋力アップ教室
524	ミヤサカ　トシカズ 宮坂　敏一	ビジネス・スキル アップ 起業 コンピューター 技能	5名まで	応相談 (別途教材費)	要実費交通費	CAD(JW)
523	オイカワ　マコ 及川　真子	スポーツ・健康	20名まで	無	要実費交通費 （応相談）	10年先も自分の足で歩くための健康ウォーキング 今日から変わる！姿勢改善＆ウォーキング講座
522	タカハシ　マサル 髙橋　優	子ども・家族 生活・消費	2～30名程度 （最大30名）	2,000円～応相談	要実費交通費 （地下鉄メイ ン）	お金は友達！？えっ！どういうこと？（小学校低・中・高学年・中学生向き） 義務化された金融教育、子供だけで大丈夫？（一般） 投資家のしくじり話、愚痴話から自分に合った資産運用を考えてみよう（一般） 社長や投資家ってどんな人?「先を見る目」で競う人々（一般） ※他、可能な限りご希望に沿ったテーマで行います
521	キタバタケ　ラン 北畠　蘭	アート スポーツ・健康	20名まで (大人は男女不問)	2,000円/人	要実費交通費 （車移動）	歌声・話し方を楽に響かせる発声法 ボイストレーニング講座

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
520	齊藤（サイトウ）　文（アヤ）	子ども・家族 アート	10名まで	5,000円～ 10,000円 （材料費込） 応相談	要実費交通費	①廃材で作る「自分を見つめる抽象コラージュ」 ②段ボールと食パンの留め具が動くおもちゃに大変身
519	おんちゃんママ（オンチャンママ）	ビジネス・スキルアップ 子ども・家族 生活・消費	20名まで	1,000円/人	要実費交通費 （市内不要・市外要実費）	知って得するお金の話～人生を守るためのお金のキホン・備え方
518	奥野（オクノ）　遼也（リョウヤ）	コンピューター 生活・消費	上限なし ※内容により要相談	無	要実費交通費 ※駐車場使用の場合駐車代含む	デジタル庁認定　デジタル推進委員によるスマホ講座
517	亀井（カメイ）　直美（ナオミ）	ビジネス・スキルアップ 生活・消費	30名まで	無	要実費交通費	いったいいくらもらえるの？公的年金の話
516	木村（キムラ）　遥（ハルカ）	子ども・家族 福祉・医療 スポーツ・健康	10名まで (座学：20名まで)	応相談	要実費交通費	産後ママのための心と身体のセルフケア 骨盤と姿勢を整えるボディメイク講座 ママのためのストレッチ＆運動習慣づくり 看護師が伝える女性ホルモンと身体の変化（自律神経）
515	小林（コバヤシ）　大河（タイガ）	ビジネス・スキルアップ 総合	なし	応相談	要実費交通費	考える・読む・書く・話すのための勉強法 ～大人のための学びなおし～
514	ゆり	子ども・家族 環境 生活・消費 スポーツ・健康	5名 （親子だと5組10名）	5,000円～ （応相談） 材料費は人数に応じて別途必要）	要実費交通費	発酵を楽しむおから味噌講座
513	繁森（シゲモリ）　敬剛（ケイゴウ）	ビジネス・スキルアップ 子ども・家族 スポーツ・健康	最大30名まで	応相談	要実費交通費 （主に地下鉄を使用）	ペップトーク～やる気を引き出す魔法の言葉～
512	ちゃーすけ	スキルアップ 自己実現 コンピューター	10～15名まで	小学生500円／1人 大人1,000／1人	要実費交通費	①スマホで楽しむ！はじめてのAI入門講座 ②AIで暮らしをラクに！家事と趣味の活用術 ③AIでつくる「私の取扱説明書」～自分らしく過ごすヒント～ ④思いが届く！AIでつくる”伝わる”文章の書き方教室
511	酒井（サカイ）　修一（シュウイチ）	ビジネス・スキルアップ 国際理解・世界時事問題・経済	50名まで	応相談	要実費交通費	これで納得！経済・市場分析（初級編）※中級・上級も可能

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
510	源（ミナモト）　早織（サオリ）	子ども・家族 スポーツ・健康	①、②8組 ②親子ペアなら4組 ③20名まで	応相談 1時間／10,000円	要実費交通費	①ベビー＆ママヨガ ②キッズヨガ+リズム×ジャンプ ③親子で話す性教育ワークショップ
509	森（モリ）　希朋（キホ）	子ども・家族	20名まで	応相談	必要	①助産師が教える初めてのじいじ・ばあば教室 ②はじめてのパパママ講座 ③妊娠・出産・育休を支える職場づくり～男性にも必要な具体的なサポートと関わり方～
508	木本（キモト）　美奈子（ミナコ）	アート 福祉・医療 技能	20名まで （親子なら10組20名） 16名以上の場合2講座に分けて実施	応相談 8,800円/講座(5～10名) 11,000円/講座(11～15名)	必要	フラワーアレンジレッスンで脳を元気に 花紙アートで楽しく脳を活性化 初めてのプリザーブドフラワーレッスン 夏休みに親子でフラワーレッスン ラベンダーの香り袋づくり 誰でも作れるしめ縄飾りレッスン　　など
507	すずき　さちえ	文化・教養	30名まで	応相談 他資料代300円/人	要相談	もっと自分を好きになる！ハッピーライフコーチング
506	しっちー！	アート スポーツ・健康 技能	5～20名まで	10,000円/回 他BICYCLEトランプ1組500円程度	必要	カーディストリー入門～トランプを触って楽しむ世界～
505	武川（タケカワ）　浩美（ヒロミ）	スポーツ・健康	30名まで	応相談 （別途教材費がかかります）	必要	自律神経が整うゴムバンドストレッチ～アルファビクス～
504	工藤（クドウ）　雅俊（マサトシ）	ビジネス・スキルアップ コンピューター 科学	10～20名まで	5,000円	必要	python入門 人工知能入門 Excel実務入門 受験数学特講
503	米田（ヨネタ）　統山（トウザン）	アート 文化・歴史 技能	10～20名まで	応相談	必要	楽しく吹いてみよう尺八～尺八の音色はすばらしい！～
502	桜井（サクライ）　曜史（ヨウジ）	コンピュータ	20名まで	応相談	必要	たのしく実践する、AI動画生成講座
501	木田（キダ）　あすか	まちづくり ボランティア 子ども・家族 福祉・医療 生活・消費 スポーツ・健康	要相談	要相談	必要	キッズヨガ指導～心と体の土台を作る、遊びと学びのプログラム～ 教育現場で働く職員の心身の健康促進のためのヨガ研修 各地域やイベントなど家族で参加できる健康促進のための親子ヨガ 特別学級や不登校支援、発達支援など必要な児童に向けた心に寄り添うヨガ

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
500	石丸（イシマル）　オリエ	環境 国際理解・世界 時事問題・経済 人権・論理 生活・消費 文化・歴史 スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	フェアトレードからみるビジネスと人権 フェアトレードとSDGs 難民はなぜ生まれる？ コーヒー・紅茶・カカオの歴史とフェアトレード 飢餓と栄養 フェアトレードの役割（ネパール編）（タイ編）
499	富岡（トミオカ）　克広（カツヒロ）	科学	40名まで	応相談	応相談	”半導体”ってなんだろう？～超入門からあなたも専門家に!?～
498	YUKIKO	子ども・家族 人権・論理	上限なし	応相談	必要	子どもにとって安全な環境とは～暴力にあわないために～
497	見延（ミノベ）　静顧（セイコ）	ビジネス・スキルアップ 起業 自己実現 子ども・家族	10名まで	応相談	必要	わたし育成教室～自己理解から始める未来を変える一歩～ 対話を通じて子どもの本質を知る
496	木村（キムラ）　恵み（メグミ）	ビジネス・スキルアップ 起業 自己実現 スポーツ・健康	金の糸：30名まで セルフチェック：無制限	応相談	応相談	人生すごろく「金の糸」でキャリアカウンセリングを身近に 今日からできる こころのセルフチェック講座
495	佐々木（ササキ）　俊輔（シュンスケ）	ビジネス・スキルアップ 起業 自己実現	100名まで	応相談	応相談	○○で役立つ生成AI活用講座（職場、起業、親子、教育現場、経営者）
494	田平（タビラ）　玲（レイ）	スポーツ・健康 文化・歴史	腸活：20名まで 日本茶：10名まで （要相談）	応相談	応相談	手軽な腸活運動で体を整えよう 日本茶を楽しもう
493	渡辺（ワタナベ）　翔太（ショウタ）	ビジネス・スキルアップ	20名まで	1,000円/人	必要	行動心理カウンセラーが実施する手帳活用術
492	神林（カンバヤシ）　努（ツトム）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	応相談	腰痛予防 尿漏れ便秘予防 肩こり予防 フレイル予防
491	橋詰（ハシヅメ）　敦樹（アツキ）	生活・消費	20名まで	5,000円/時間	必要	すぐに使える「伝わる」文章術

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
490	KUKO	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	ヨガで整う！あなたの自律神経
489	有澤（アリサワ）　恒夫（ツネオ）	ビジネス・スキルアップ 自己実現	20名まで	応相談	必要	変化の時代のリーダーシップ 女性のためのリーダーシップセミナー
488	湯浅（ユアサ）　桃太郎（モモタロウ）	ビジネス・スキルアップ コンピューター	30名まで	応相談	応相談	ＡＩを活用したはじめてのＷｅｂサイト作成
487	寺下（テラシタ）　奈津子（ナツコ）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	応相談	心と身体の取扱説明書
486	新津（ニイツ）　やすこ	生活・消費	20名まで	応相談	応相談	魅惑のベルギービールの世界
485	新田（ニッタ）　嘉幸（ヨシユキ）	ビジネス・スキルアップ	10名まで	応相談	応相談	独学で伸び悩む人のための宅建試験対策講座
484	治部（ジブ）　典子（ノリコ）	スポーツ・健康	20名まで	応相談	応相談	椅子ヨガ シニアヨガ ベーシックヨガ 姿勢改善
483	杉江（スギエ）　信明（ノブアキ）	国際理解・世界	10名まで	なし	必要	英会話サロン
482	Hiro	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	笑って動いてストレス解消！バランスボール（大人、親子向け） ボンボン弾んでニコッと笑おうバランスボール（子ども向け）
481	富盛（トミモリ）　祥充（ヨシミツ）	生活・消費 技能 総合	10名まで	応相談	必要	家事・育児・仕事がちょっとラクに！趣味にも活かせるAIの小さなヒント講座

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
480	村田（ムラタ）　敬顕（タカアキ）	スキルアップ（まちづくり） ビジネス・スキルアップ 起業 自己実現 コンピューター 総合	20名まで	応相談	応相談	はじめてのAI体験講座～話題のChatGPTをさわってみよう～ 日常で使えるAI活用講座～身近な疑問をAIに聞いてみよう～ 仕事に活かすAI活用講座～ChatGPTで業務を効率化～
479	松井（マツイ）　祐子（ユウコ）	子ども・家族 生活・消費 技能	料理教室10名 講演会上限なし	5,000円～	必要	働く女性のための時短簡単料理 料理作りの苦手な方がやる気が起きるお話会 物価高に負けない節約料理 自分で焼けるホットする焼き菓子教室 お子さんの五感を育てるママの手料理のお話
478	山田（ヤマダ）　萌果（モエカ）	アート 文化・歴史	上限なし	応相談	必要	はじめての美学 美術史（西洋、日本時代を問わず） 現代アートの見方 ジェンダー、フェニズムの視点でみる美術
477	尚井（ムカイ）　重雄（シゲオ）	スキルアップ（まちづくり） スキルアップ コンピューター 科学 技能	20名まで	応相談	必要	はじめてのプログラミング～Scratchで動かそう～
476	岡元（オカモト）　眞理子（マリコ）	アート スポーツ・健康	30名まで	応相談	応相談	歌って体操 健康合唱 歌い方レッスン なつかしい曲みんなで歌おう
475	林（ハヤシ）　五基（イツキ）	アート	100名まで	応相談	必要	歌声サロン
474	karada-la-club 松山（マツヤマ）　加奈子（カナコ）	スポーツ・健康	20名まで	応相談	不要	椅子ヨガ 音楽に合わせたヨガ体操 ヨガ
473	川内谷（カワウチヤ）　順子（ジュンコ）	まちづくり スキルアップ（まちづくり） 自己実現 子ども・家族	50名まで	10,000円/回 （別途教材費100円程度）	必要	ことばの力で広がる笑顔の輪～地域を明るくするペップトーク～ （地域向け） 互いを励まし認め合う職場へ～今日から使えるペップトーク～ （企業研修向け）
472	大捕（オオトリ）　留理子（ルリコ）	スポーツ・健康	10～50名まで	4,000～5,000円	必要	はじめての眼ヨガ
471	小林（コバヤシ）　真樹子（マキコ）	自己実現	60名まで	応相談	必要	生きる力をさらに育てる心理学

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
470	林（ハヤシ）　信子（ブコ）	生活・消費	15名まで	応相談 (別途教材費も応相談)	必要	紅茶から広がる世界
469	篠原（シノハラ）　知子（トモコ）	福祉・医療 生活・消費	100名まで	応相談	必要	終活セミナー （エンディングノートの書き方、終末期の医療、延命治療、事前指示書） 養生のススメ
468	金子（カネコ）　淳一（ジュンイチ）	福祉・医療	上限なし	なし	応相談	①巻き爪・タコ・魚の目はどうしてなるの？ ②子どもの正しい歩き方・正しい靴の履き方
467	上辻（カミツジ）　ひな子（コ）	福祉・医療	30名まで	5,000円～／回 (1回2時間程度) 要相談	不要	はじめての東洋医学～漢方・お灸・養生のはじまり～ 日々の養生・東洋医学と漢方とお灸の知恵袋
466	小林（コバヤシ）　なるみ	自己実現 アート 文化・歴史	5～20名程度	20,000円/回	必要	朗読体験 朗読のためのヴォイストレーニング 演劇のためのヴォイストレーニング
465	yu（ユ）yu（ユ）	スポーツ・健康	20名まで	1,000円/人	必要	40歳からの美姿勢ベリーダンス
464	佐々木（ササキ）　陽子（ヨウコ）	スポーツ・健康	5～30名まで	10,000円／回	必要	①フラメンコで目指せ「姿勢」美人 ②熟睡のコツを知って、目指せ「睡眠の達人」！ ③疲労回復のコツは3つ！目指せ「笑顔」美人！
463	大森（オオモリ）　紗代（サヨ）	スポーツ・健康	小学生以下、親子8名程度 中学生～大人20名程度	5,000円／1時間 別途ボールレンタル代・保険代300円程度	必要	バランスボールエクササイズ
462	宮野（ミヤノ）　菜摘（ナツミ）	子ども・家族 生活・消費	①50～100名 ②10～15名 ③10～15名	1回2,000円 ②③は別途材料費500円程度	必要	①子ども達の心の土台を作る絵本子育て講座 ②安心安全、地球にやさしい手づくり洗濯洗剤作り ③麹調味料をつくろう
461	安住（アズミ）　忠祐（タダスケ）	スポーツ・健康	10～15名まで （20名の場合は応相談）	1人1,000円／回 （1回90分）	応相談	感じて動いて気づいて学ぶ　役に立つ身体の教室

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
460	熊倉（クマクラ）　妃佐恵（ヒサエ）	アート	10名まで	1人2,000円	必要	指で描く癒しのパステル～画材を粉にしてくるくるアート～
459	大越（オオコシ）　孝郎（タカオ）	福祉・医療 スポーツ・健康	30名まで	5,000円/回 (1回1時間程度)	不要	腸活とマッサージで若くなる シニアの為の筋トレ(脳トレより筋トレで若返り！) 転倒予防教室 セルフヘッドケア講座 MCI専門士(軽度認知症予防)からみた認知症予防・対策 免疫力を高めるツボを学ぼう！ 健康寿命を延ばす4つのポイント！
458	山口（ヤマグチ）　由香（ユカ）	アート	上限なし	1人2,200円	不要	筆ペンで自分自身を表現しよう！～書くから描く～
457	釣井（ツリイ）　幸次郎（コウジロウ）	文化・歴史	上限なし	3,000～5,000円	必要	歴史ドラマで学ぶ日本史
456	猫（マオ）　猫（マオ）	アート 技能	1～30名 （応相談）	3,000円～/回 （応相談、別途材料費かかる場合あり）	必要	親子でつくるバルーンアート講座 おとなが楽しむ季節のバルーンアート講座 おもてなし講座～日本の美しさを表現する～千代紙や和紙でつくる着物箸
455	津山（ツヤマ）　真知子（マチコ）	福祉・医療	応相談	3,000～5,000円/回	必要	シニアライフ「人生100年を前にした準備教育」
454	高沢（タカザワ）　洋子（ヨウコ）	技能	10名まで	5,000円/回 （３時間程度）	不要 （市外は必要の場合あり）	あみぐるみ
453	正田（ショウダ）　美紀子（ミキコ）	生活・消費	20名まで （子どもの場合応相談）	応相談	応相談	主婦のための在宅ワーク入門～私らしい働き方を見つけよう～ ※パソコンが必要
452	伊東（イトウ）　さやか	科学	応相談 （親子10組程度）	応相談 別途材料費（１組あたり500円程度）	不要	台所は実験室　たべもののふしぎ～親子で楽しい！自由研究のヒント～
451	瀬野（セノ）　乗昭（ノリアキ）	自己実現	20名まで	3,000円/回	原則不要	自分を使って何しよう－基本と準備と創造

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
450	宇田（ウダ）　由佳（ユカ）	生活・消費	10名まで	1人あたり1,000円～応相談	応相談	メイクレッスン 着こなしレッスン
449	野田（ノダ）　正道（マサミチ）	ビジネス・スキルアップ	1～20名	応相談	必要	商品企画スキルアップ
448	ツージー	福祉・医療	5～30名	なし	必要	成年後見制度について 子どもの将来に今の自分が残せること 人生100年時代を見据えて～資産形成と備え方～ 自分自身や親の介護にどう備えるのか
447	うえだ　ますみ	自己実現 生活・消費	100名まで	講演：１時間5,000円～ 講座：１人あたり1,000円（教材費込）	必要	始めてみよう断捨離（講演） 断捨離入門講座
446	佐藤（サトウ）　恵理香（エリカ）	子ども・家族 生活・消費	30名まで	なし	不要	NISA、iDeCoなどの資産形成について～初心者から始める資産形成 老後生活の資金の作り方、社会保障制度について
445	爽（サワ）　あゆみ	ビジネス・スキルアップ 起業 アート	20名まで	3,000円～/時間	必要	実績0でも大丈夫！未経験でプロのイラストレーターになる方法 おしゃれでかわいいイラストを描こう！　女性向けイラスト講座 iPadで描く！イラストアプリProcreate入門講座
444	山﨑（ヤマザキ）　良次（リョウジ）	ビジネス・スキルアップ スポーツ・健康	10名以上	5,000円～	必要	オリンピアンが教える日常生活に生かすコンディショニング 社会での活躍のステージをあげるためには～失敗のチカラ～
443	望月（モチヅキ）　良友（ヨシトモ）	ビジネス・スキルアップ 子ども・家族 時事問題・経済 生活・消費	20名まで	応相談 ※経営者層向けの講座は50万円（全6回）	必要	SDGsの基礎理解講座 初心者のためのお金の教室～投資運用初級編 サラリーマンができる可処分所得の増やし方 経営者層向け 人材不足を解消するための採用戦略
442	三上（ミカミ）　未那子（ミナコ）	アート	20名まで	応相談	必要	心を解き放つ書画～筆ペンで絵を描くように文字を楽しもう～
441	横山（ヨコヤマ）　信二（シンジ）	人権・論理	10名まで	1人あたり500円（資料代含む）	必要	法学教室～日常生活の中で学ぶ法律知識～

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
440	渡邊（ワタナベ）　めぐみ	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	ヨガセラピー（ストレスをいやす、疲れをいやす、マインドフルネスヨガ） イスヨガ カンタンヨガ
439	西村（ニシムラ）　香代（カヨ）	子ども・家族	上限なし	なし	不要	今日から始める叱り上手、ほめ上手 パパのための子育てカフェ 令和の孫との付き合い方　など
438	熊谷（クマガイ）　克則（カツノリ）	コンピューター	上限なし	20,000円/時間（教育関係、公共施設などの場合は応相談）	不要	インターネット(SNS含む)を安全に使おう その他サイバーセキュリティ全般
437	ここっち	スポーツ・健康	30名まで	5,000円～	市外のみ必要	笑って元気　笑いヨガ
436	河原（カワハラ）　歳也（トシヤ）	時事問題・経済	30名まで	応相談	市外のみ必要	英字新聞講読
435	勝田（カツタ）　リリート	スポーツ・健康	50名まで	応相談	必要	ベリーダンス ベリーダンス - キッズ ベリーダンス - show
434	中島（ナカジマ）　明子（アキコ）	環境	50名まで（講演会は100名まで）	15,000円（応相談）	不要	ヒグマ学習（ヒグマの生態と上手な付き合い方を考える） ヒグマを近づけない街づくり ヒグマと放置ゴミ問題
433	川内（カワウチ）　宏仁（ヒロヒト）	福祉・医療	上限なし	なし	必要	健康寿命を延ばす！簡単で効果的な生活習慣改善術
432	山崎（ヤマザキ）　隆之（タカユキ）	文化・歴史	20名まで（応相談）	1,000円～/時間（応相談）	必要	囲碁を楽しもう！！
431	えぞはむ	ビジネス・スキルアップ 自己実現 子ども・家族 コンピューター	15名まで（応相談）	10,000円/回（教材費込）	必要	とことん解答！在宅ワーク入門 知らないと怖い！失敗談から学ぶスマホ・SNS入門 「キャリアって何？」体験・経験から学ぶキャリアの仕組み できるかな？スマホで副業・在宅ワーク

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
430	後藤（ゴトウ）　エデン	自己実現	上限なし	5,000円～（応相談）	不要	「休み」で叶える本当の自分 レストデザインセミナー
429	田中（タナカ）　孝昌（タカマサ）	アート	5～10名程度	10,000～20,000円	不要	透明水彩画教室
428	ボビー佐久間（サクマ）	スポーツ・健康	上限なし	なし	不要	足膝腰が元気になる 新常識セミナー
427	宮嶋（ミヤジマ）　衛次（エイジ）	科学	40名まで（ものづくり講座は20名まで、実験室は30名まで）	～5,000円（応相談、別途材料費など）	必要	（小学校高学年）楽しい理科実験教室 （小学校高学年）理科ものづくり講座 （中学生～シニア）モデル実験で災害を学ぼう （一般・高校生～シニア）おもしろい学び直しの地学
426	竹原（タケハラ）　佳子（ヨシコ）	技能	20名まで	応相談	必要	はじめての筆ペン講座～すてきなお手紙を書けるように～
425	レオナル・オ・マイレ進藤（シンドウ）	スポーツ・健康	20名まで	5,000円/75分	不要	ハワイアン・フラを明るく！楽しく！！
424	柳澤（ヤナギサワ）　美鈴（ミスズ）	ビジネス・スキルアップ 国際理解・世界	1～10名まで（応相談）	応相談	必要	外国人のためのやさしい日本語教室 外国人の子どものためのはじめての日本語教室
423	千葉（チバ）　洋子（ヨウコ）	スポーツ・健康 自己実現	20名まで	応相談	不要	顔ヨガは習慣化が10割 魅力UP！顔力向上ヨガ 自己肯定感UP！リラックス＆フェイシャルヨガ セルフコーチングのためのコーチング講座　基本のキ
422	浅利（アサリ）　竜史（リュウジ）	生活・消費	20名まで	1,000円～（応相談）	応相談	今さら聞けないお金の基本 生活不可欠なお金の話 お金の損得
421	中野（ナカノ）　郁子（イクコ）	アート	10～20名まで	5,000円	必要	筆ペンでアートな作品を書こう～心が整う筆文字カード～

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
419	KAZUE（カズエ）	スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	はじめてのタヒチアンダンス♪（女性対象）
418	新保（シンボ）　仁広（マサミツ）	自己実現	応相談	応相談 （内容によって要教材費）	不要	・素敵な人間関係をつくる心理学～自信持ってコミュカUP！の秘訣～ ・LEGO®ブロックを使った「自分の強み」を見つけるワークショップ ・キャリア・シフトチェンジのためのワークショップ
416	日々（ヒビ）の遊心（コウシン）	文化・歴史	応相談	応相談	応相談	こまを「みる」「さわる」「まわす（あそぶ）」
415	土橋（ドバシ）　篤（アツシ）	スポーツ・健康	16名まで	応相談	必要	女性のための麻雀教室 小学生のための麻雀教室
414	菅田（スガタ）　怜（リョウ）	ビジネス・スキルアップ	上限なし	応相談	原則不要	ファンが集まる「強運スーツ」になる着こなしセミナー
413	大川（オオカワ）　真理子（マリコ）	生活・消費	100名まで	20,000円 （応相談）	必要	今さら聞けないお金の基礎知識～100歳まで安心できるお金の話～
412	牧之段（マキノダン）　敬子（ケイコ）	文化・歴史	５名まで	１人あたり 2,000円	不要	ぬいぐるみの写真を撮る「ぬい撮り」愛好家集合！急須で淹れるおいしい日本茶教室
411	二川（フタガワ）　知里（チサト）	子ども・家族 福祉・医療 生活・消費	30名まで	5,000円～	必要	子どもの成長を支える栄養とおやつの考え方 低糖質お菓子教室 高齢者の食事と栄養 血糖値に配慮したお菓子作り
410	大坪（オオツボ）　宏誠（コウセイ）	福祉・医療	100名まで	5,000円	不要	終活セミナー（老後の住まい、お金、相続、遺言、お墓について）
407	小関（コセキ）　万寿美（マスミ）	スポーツ・健康	30名程度	5,000円～	必要	ノルディックウォーキング 転倒予防体操（ノルディックウォーキング用ポール使用） フィンランド発祥の頭と体を使うゲーム「モルック」をやってみよう

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
406	山田（ヤマダ）　洋也（ヒロヤ）	子ども・家族 生活・消費	2～50名	なし	応相談	資産運用の基礎 失敗しない教育資金の作り方 住宅ローンの正しい組み方
405	半田（ハンダ）　真凡（マサチカ）	起業 子ども・家族 生活・消費	50名まで	なし	不要	NISAやiDeCoなどの資産運用について～初心者から始める資産運用～ 教育資金や老後生活の資金の作り方 社会保障制度について
404	鈴木（スズキ）　早織（サオリ）	福祉・医療 生活・消費	応相談	5,000円～ （応相談）	必要	防災×お片づけ～防災意識のお片づけで命を守る 備えて安心！災害備蓄と片づけ講座 みんなできる救命講座 心肺蘇生
402	熊崎（クマザキ）　梨絵（リエ）	福祉・医療	30名まで	応相談	必要	失敗しないシニア向け施設探し わたしのみらいノートセミナー
401	北島（キタジマ）　奈緒美（ナオミ）	スポーツ・健康	応相談	5,000円	応相談	姿勢を整える歩行術～歩くだけで楽々体メンテナンス～
400	佐々木（ササキ）　素子（モトコ）	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	健康“ロコモ”フラダンス～足腰きたえてアロハ気分！～
399	和泉（イズミ）　佳代（カヨ）	アート	各回8名まで	1人あたり600～1,000円	不要 （遠方は要相談）	ディンプルアート～エコな絵の具でステンドグラス風にガラスアート！小さなお子さんからご年配の方まで楽しめます～
397	三浦（ミウラ）　育子（ヤスコ）	アート	20名まで	応相談	必要	アメイジング・グレイスを尺八で～楽譜が読めなくても大丈夫～
393	中谷（ナカヤ）　衣里（エリ）	子ども・家族 時事問題・経済 人権・論理	3～300名	応相談	必要	初めて学ぶ「多様な性、LGBTQ+、セクシュアリティ」 多様な性を生きる子ども·若者たちのリアル 自分らしく生きるって何だろう？～LGBTQ+の視点から考えよう～
392	半澤（ハンザワ）　仁稚枝（ミチエ）	スポーツ・健康	20～30名程度	応相談	応相談	生演奏deハワイアンダンス～手話で伝えようALOHAの心～ ※鏡が必要

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
391	大川（オオカワ）　克己（カツミ）	アート	５名まで	4,000～ 7,000円	必要	アコースティックギター ギター弾き語り ウクレレ
390	安井（ヤスイ）　由美子（ユミコ）	アート	上限なし	応相談	不要	筆ペンで味のある文字を描こう～楽しく己を実現する新感覚の書～
389	田村（タムラ）　奈緒美（ナオミ）	生活・消費	20名まで	応相談 材料費別	不要	はじめてさんの発酵食作り～発酵生活で腸HAPPY♪～
387	藤澤（フジサワ）　誠（マコト） （防災のトナカイ先生）	NPO 環境 総合	20名まで	応相談	必要	助けられる人から助ける人になる「ひなんくんれんゲーム」ワークショップ 厳冬期防災対策「アウトドアの技術で冬季訓練は楽しくなる！」 避難所のすべて教えます～感染症対策から欧米の避難所（スフィア基準）まで
386	渡辺（ワタナベ）　いちこ	ビジネス・スキルアップ	１～20名	応相談	必要	ビジネスマナーの基本 心地よい電話対応をロールプレイングで
385	奥田（オクダ）　圭子（ケイコ）	文化・歴史	30名まで	応相談	不要	楽しく歌おう！日本の歌、世界の歌
384	お転婆（テンバ）スゥ/ グランマスゥ	自己実現	10名まで	応相談	市外のみ 必要	誰でもできる！「創作玉すだれ」でボランティア
383	竹内（タケウチ）　美帆（ミホ）	文化・歴史	100名まで	応相談	必要	文化としての漫画の現在
382	藤田（フジタ）　和也（カズヤ）	生活・消費	15名まで	なし	不要	ご存じですか？認知症の実態 最近話題の終活って何 知ってトクする生命保険豆知識 社会保障セミナー がん治療とお金のはなし iDeCo、NISA入門セミナー
381	丹羽（ニワ）　千浪（チナミ）	スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	大人のためのやさしいジャズダンス

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
378	松波（マツナミ）　真子（マコ）	消費・生活	12名まで	10,000円 別途教材費	必要	初めてのコーヒー焙煎～お家で簡単焙りたてコーヒー～
377	蓮沼（ハスヌマ）　良晴（ヨシハル）	コンピューター	1～10名	応相談	必要	初心者向け Unityプログラム 初心者向け 動画制作講座 初心者向け 3DCG講座 初心者向け Zbrush講座
376	奈都（ナツ）	アート	10名程度	応相談 （別途材料費約1,000円）	必要	きれいに造れるつまみ細工基礎講座
375	森田（モリタ）　淳（ジュン）	生活・消費	上限なし	10,000円～	必要	司法書士・社会福祉士が分かりやすく解説する、成年後見制度、遺言書、相続のしくみ 障がいのある子のいるご家庭が知っておくべき制度解説
374	鷸見（スミ）　かおり	福祉・医療 スポーツ・健康 自己実現 生活・消費	50名まで （クラフト作成は10名まで）	2,000円 （応相談） クラフト作成は別途材料費人数×500円	必要	今日からはじめるエッセンシャルオイルのある暮らし ママとキッズのためのアロマセラピー 全ての働く人へおくるアロマ活用法 ペットと楽しむアロマケア 介護に役立つアロマセラピー
373	堀口（ホリグチ）　恭弘（トモヒロ）	子ども・家族 福祉・医療 スポーツ・健康	上限なし	10,000円～ （応相談）	必要	はじめての薬膳 楽しく学ぼうからだのツボ 女性と冷え～東洋医学～ 健康に役立つ漢方・薬膳・ツボのお話 東洋医学的自己分析 東洋医学講座
372	及川（オイカワ）　賢一（ケンイチ）	環境 生活・消費	30名まで	なし	必要	省エネによる地球温暖化防止活動 電気料金削減提案
371	加藤（カトウ）　だいごう	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	「そろばん式脳トレーニング®」講座
370	山口（ヤマグチ）　哲也（テツヤ）	スポーツ・健康	50名まで	応相談	必要	見た目が引き締まる、姿勢が良くなる、体が軽くなるエクササイズ&ストレッチ
366	今村（イマムラ）　美香（ミカ）	文化・歴史 ビジネス・スキルアップ 生活・消費	上限なし	20,000円～	必要	脳も見た目も若々しく！いつまでも輝く色の活用法 魅力を高める色の力！印象アップセミナー コミュニケーションを円滑にする色彩心理術

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
365	アロマ スタイリス ミカ Aroma stylist Mika	子ども・家族 福祉・医療 生活・消費	上限なし	応相談	必要	アロマの香り&クラフトレッスン アロマでセルフケアor家族ケア 子ども（親子）簡単アロマ体験 香害を学ぶ、香りのマナー
361	サトウ 佐藤　ちひろ	子ども・家族 科学	30名 オンラインは 90回線まで	5,000円（内容によって変動）	必要	理科実験教室
360	コデラ　ケンゴ 古寺　健吾	スポーツ・健康	10～15名	5,000円	不要	転倒＆ロコモ予防講座
358	ツナシマ　ヨウイチ 綱島　洋一	自己実現	10名まで	なし	必要	語り継ぐ「自分史」作り～書き方のコツ、教えます～
357	スメリー鈴木（スズキ）	文化・歴史	20名まで	応相談	必要	マイケル・ジャクソンの伝説エピソードとムーンウォーク解説
355	ミヤツカ　ヨシト 宮塚　義人	文化・歴史	100名まで	応相談	不要	～気候変動・自然災害から紐解く～北海道の古代史
354	タカノ　ノリヤス 髙野　紀康	生活・消費	20名まで	応相談	必要	～温泉経営の経験者が語る～北海道温泉の楽しみ方を見つけよう
353	タカダ　サオリ 髙田　沙織	スポーツ・健康	上限なし	5,000円/時間 （応相談）	必要	～伸ばしてゆるめて筋力UP～ゆっくり簡単リンパストレッチ
352	スズキ　ヒロミ 鈴木　宏美	技能	10名まで	応相談 材料費実費	必要	気軽に楽しむ北欧の刺繍 初めて楽しむ北欧の刺しゅう 初めてのフランス白糸刺しゅう
350	タジリ　トシノリ 田尻　敏憲	環境	上限なし	3,000～ 5,000円/回	必要	食品ロス削減と地域社会を考える

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
347	田海（タウミ）　秀穂（シュウホ）	文化・歴史	10名まで	応相談	必要	幕末日本の人物像
346	杉浦（スギウラ）　圭子（ケイコ）	アート 子ども・家族 技能	手縫い5～15名 ミシン4～8名	500～6,000円 （応相談）	必要	簡単ハンドメイド「まんまるスタイを作ろう」 ふわふわかわいい！「フェルトのケーキ」を作ろう 自分のミシンで！簡単「ファスナー付きポーチ」を作ろう 自分のミシンで！本格的「帆布のトートバッグ」を作ろう
345	簑谷（ミノヤ）　朋恵（トモエ）	アート	15名まで （それ以上は応相談）	応相談 教材費あり	必要	パステル和アート
338	谷（タニ）　あつこ	生活・消費	20名まで	6,000円/90分	不要	～いまさら聞けない～大人のメイクレッスン
336	杉山（スギヤマ）　侑也（ユウヤ）	スポーツ・健康 子ども・家族	15名まで （応相談）	5,000円	不要	日常生活からポッコリお腹解消！ 足が速くなる！体育心スポーツ教室 楽しく運動！障がいを持つ子どもの運動教室 腰痛・ひざ痛が改善する！健生心フィットネス教室
331	山内（ヤマウチ）　敏幸（トシユキ）	文化・歴史	30名まで	応相談	必要	ボール･マッカートニーの魅力～楽曲を聴いてその才能に迫る～ ザ・ビートルズの軌跡 ～世界を席巻した4人の天才の活動とその魅力を辿る～
330	水口（ミズグチ）　昌夫（マサオ）	コンピュータ	20名まで	5,000円～ （応相談、別途教材費）	必要	スマホを使った縦動画撮影やAI編集アプリの説明と実践
329	中東（ナカヒガシ）　栄子（エイコ）	ビジネス・スキルアップ 自己実現 文化・歴史 総合	上限なし	応相談	必要	ポジティブな話し方教室 朗読講座 ハワイの神話・歴史・文化を通して考え方を学ぶ講座 エッセイ講座 対話型鑑賞心理講座
328	下枝（シモエダ）　広明（ヒロアキ）	文化・歴史	40名まで	応相談	必要	最新テクノロジーで迫る日本古代史～ドローン・電子地図・動画を用いて～ パソコン・スマホ教室
326	水嶋（ミズシマ）　加奈子（カナコ）	人権・論理	上限なし	応相談	必要	性同一性障害から性別不合へ 性別不合の医療、福祉 性の多様性について LGBT全般 SDGsの中のSOGIについて

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
324	つ～	生活・消費	上限なし	応相談 材料費500～ 1,000円程度	必要	お正月用しめ飾り制作 クリスマスリース制作
321	岡崎（オカザキ）　真佐子（マサコ）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	症状別改善体操背骨コンディショニング～症状とはさよなら～
320	志摩（シマ）　柚生子（ユキコ）	福祉・医療 生活・消費 スポーツ・健康	20名まで	応相談 別途材料費	必要	アロマ空間デザインの講座 オリジナルブレンドレッスン アロマを使った香りのレッスン ストレスマネジメントとアロマセラピー講座
318	野村（ノムラ）　直樹（ナオキ）	生活・消費	20名まで	応相談	不要	カードを使って楽しく終活について学ぼう～ハッピーエンディングカード～
316	岸（キシ）　泉（イズミ）	自己実現	応相談	応相談	必要	色彩自然学 色とこころのワークショップ～私らしく生きるために～
315	樫原（カシハラ）　由夏（ユカ）	アート	応相談	応相談	必要	いま、絵手紙～手書きの魅力～ そうだ。絵手紙始めよう。 認知症予防は絵手紙で
314	脇﨑（ワキザキ）　郁恵（イクエ）	生活・消費	15名まで	5,000円～	不要	はじめてのはちみつ講座～食べて！使って！驚きパワー！～
313	中村（ナカムラ）　純子（ジュンコ）	生活・消費	30名まで	応相談	不要	ふと迷う、日常のマナー～冠婚葬祭や日常生活で迷うことがなくなります～
312	久須美（クスミ）　元男（モトオ）	自己実現 環境	100名まで	応相談	不要	はじめての性格分析入門～わかると人間関係が楽になる～ 家庭の省エネ
311	中村（ナカムラ）　ちえみ	生活・消費	10名まで	応相談	不要	温もりのリフレクソロジー～暮らしに生かせる 触れる癒し術～

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
307	森田（モリタ）　素（モト）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	不要	～ふわゆる姿勢改善教室～本来持っている健康とキレイに導く
303	三木（ミキ）　沙織（サオリ）（カラーさおりん）	生活・消費 アート 自己実現	50名程度（応相談）	応相談	必要	似合う色で顔が輝くパーソナルカラー講座 似合う服でスタイルアップ骨格診断講座 似合う色でつくる簡単手作りコスメ講座 親子で描くアートセラピー講座
301	小松（コマツ）　絵里（エリ）	ビジネス・スキルアップ	上限なし	応相談（ソーシャルマナー認定講座は定額）	不要	履歴書に書けるソーシャルマナー認定講座（２級・３級） ビジネスマナー講座 接客マナー講座 新入社員向けビジネスマナーの基本講座 中学生・高校生のためのマナー講座
298	杉本（スギモト）　梢（コズエ）	福祉・医療 子ども・家族	上限なし	応相談 ※学校の場合は謝礼金辞退	不要	障害を正しく知る体験教室 発達障害を知ろう 視覚障害を知ろう 障害者雇用について
297	もりもと　ゆうこ	コンピュータ	上限なし	応相談	必要	『ゆうこ先生のスマホ教室』基礎～応用、旅スマホ～もうど旅行を楽しむ～ シニアのためのスマホ活用、災害時のスマホ活用 ネットリテラシーについて、格安スマホへの乗り換え方 データ移行・クラウドサービスについて SNS（LINE/X/instagram/Facebook）について スマホを利用したキャッシュレスについて スマホ特殊詐欺講座 AI（chatGPT/Gemini/Geekなど）について
296	岩上（イワカミ）　理恵（リエ）	アート	15名まで	応相談	不要	クレイクラフト 樹脂粘土で作品を作ろう
294	古川（コガワ）　亜優美（アユミ）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	津軽弁で楽しく笑って若返り体操
288	小野寺（オノデラ）　さゆみ	起業 福祉・医療 生活・消費	100名まで	応相談	必要	７０歳からの終の住処の選び方 介護サービス事業所の選び方 成年後見制度を学ぶ 福祉事業起業
287	上山（カミヤマ）　純一（ジュンイチ）	スポーツ・健康	100名まで	応相談	必要	体軸トレーニングで心身を整える！～各自に適した調整と運動を～
286	堀木（ホリキ）　理恵（リエ）	スポーツ・健康	100名まで	応相談	不要	笑いヨガ

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
278	ワカスギ　メグミ 若杉　恵	生活・消費	30名まで	応相談	必要	50代からの家計見直し・節約上手～老後を楽しむために今できること～
273	コウノ　ヨシオ 河野　至緒	文化・歴史	上限なし	応相談	必要	教科書で学べない歴史と人物～因縁の日露近代史～ 北海道開拓の光と陰～近代日本の実相～
272	サイトウ　コトオ 齋藤　應	生活・消費	20～30名	応相談	不要	老いてこそ多趣味のススメ（講話形式）
266	オオゼキ　モトノリ 大関　元規	コンピュータ	１名以上	1,500円/時間	不要	Zoomによるオンライン個人教授（ExcelかAccess）
264	ハヤシ　ミカ 林　美香	技能	15名まで	5,000円/回 別途材料費 1,100円～	不要	フラワーハーバリウムを作ってみよう BOXフラワーを作ってみよう
260	ヒジカタ　ユキ 土方　夕暉	生活・消費	応相談	応相談	必要	腸活・免役力UPのための発酵講座 味噌づくり講座 塩麹・しょう油麹づくり講座 その他、発酵をテーマとした講演会なども可
258	ヒラブキ　ユウコ 平吹　祐子	アート	20名まで	応相談	必要	ボイトレで心も体も喉も健康に！～楽しく歌う懐かしい曲～
252	アイハラ　マサト 相原　真人	コンピュータ	20名まで	応相談	必要	自分の機種で学べる ふれて楽しむスマホ＆タブレット
244	マサキ　ユウコ 正木　優子	生活・消費	20名まで	応相談	不要	コントラクトブリッジ入門～トランプでの頭の体操～
243	メヤ　シノブ 目谷　忍	国際理解・世界	20名まで	応相談	不要	楽々 はじめての韓国語～文字の仕組みからあいさつまで～

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
242	北野（キタノ）　入江（イリエ）	文化・歴史	応相談	5,000円	不要	スクリーンの中の鉄道風景 アメリカ映画でたどる全米50州 旅の本。18冊の世界周遊 怖い歌。唱歌・童謡に隠された歴史の影
240	小林（コバヤシ）　えりか	スポーツ・健康	20名まで	なし	応相談	にっこり笑顔でハワイアンダンス
232	タキSATO（サトウ）	自己実現 国際理解・世界 文化・歴史	40名まで	応相談 教材費がかかる場合あり	必要	おもてなし英会話 北海道観光英語入門 日本語と英語で模擬観光案内～「北海道の食と観光」を中心に～
231	富樫（トガシ）　ちはる	自己実現 子ども・家族	20名まで	10,000円	必要	発達凹凸の子を楽しく育てる～ペアレントトレーニング～ 自己肯定感を育てる～宝物ファイルを作ろう！～
230	近井（チカイ）　健治（ケンジ）	文化・歴史	40名まで	10,000円	不要	ペリー提督らが見た幕末日本～機密報告書、直筆日記を読み解く～
221	内記（ナイキ）　章（アキラ）	ビジネス・スキルアップ	30名まで （応相談）	5,000円～ （応相談）	必要	音楽業界こぼれ話～ヒット曲の秘密を探る～ 北の音楽事情 ヒット･チャートを探る　など 輝いていた80年代音楽シーンについて
220	内記（ナイキ）　規子（ノリコ）	総合	20名まで （応相談）	5,000円～ （応相談）	必要	エッセー教室 文章教室
218	笹山（ササヤマ）　愉香（ユカ）	子ども・家族 スポーツ・健康	応相談	応相談	不要	赤ちゃんと絵本 読み聞かせのコツおしえます 子どもを本好きにするためには 体が硬い人のためのヨガ 楽しいヨガ・初めてのヨガ
217	山本（ヤマモト）　花緒里（カオリ）	自己実現 子ども・家族	30名まで	5,000円～ 別途教材費	必要	色に聴けば自分がわかる色彩心理（カラーセラピー）
208	古本（フルモト）　尚樹（ナオキ）	まちづくり ボランティア 福祉・医療 スポーツ・健康	上限なし	応相談	必要	地域の防災 地域の安心・安全（防犯対策） 健康について学ぶ 災害からの復興から学ぶ

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
207	タカタマ　ケンイチ 髙玉　賢一	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	ボールルームダンス（社交ダンス）
206	タカタマ　ミキ 髙玉　美紀	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	ボールルームダンス（社交ダンス） かんたんエクササイズ・シェイプアップ
205	ナカタ　コウジ 中田　光治	スキルアップ （まちづくり）	20名まで	応相談	必要	防災士が学ぶべき内容！
185	ミナモリ　ケイコ 皆森　恵子	スポーツ・健康	50名まで	5,000円～	必要	指ヨガでリラックス！～心もからだもポカポカに～
183	カワグチ　マナミ 川口　真奈美	福祉・医療	100名まで	10,000円/ 2時間 （応相談）	不要	懐かしい歌で脳トレ・ボイトレ・オーラルフレイル予防 ※ オーラルフレイルは「口腔機能低下」の意味です。
181	キシ　ハルエ 岸　春江	ボランティア 子ども・家族 福祉・医療	応相談	応相談	必要	「絵本」で子育て 「絵本ボランティア」養成講座 ゲーム・スマホとの付き合い方 「絵本」で道徳
177	エグチ　フミアキ 江口　文明	ビジネス・スキルアップ	20名程度	応相談 教材費1人あたり600円	不要	コーチング～自ら考え、行動するためのコミュニケーションポイント～
175	キタムラ　キヨミ 北村　清美	国際理解・世界	20名まで	4,000円	必要	イタリア語入門講座・旅行会話で学ぶ
170	オグラ 小倉　マカナ	子ども・家族 アート 環境 生活・消費	30名まで	5,000円～	不要	今日からはじめるふろしき活用術 もしもの時に役立つ防災ふろしき講座 目からウロコの子育てふろしき活用術 ふろしきアートワークショップ ごみ減量講座~不要になった布を使ってふろしきを作ろう
166	ヨシカワ　ムツミ 吉川　睦美	アート	20名まで	応相談 講座料5,000円 材料費500円/人	必要	初めてさんの「パステル和（なごみ）アート」 心にやさしい「パステル和（なごみ）アート」

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
163	小泉（コイズミ）　純代（スミヨ）	スポーツ・健康	10名まで	5,000円	不要	ゆるゆるストレッチ（シニア） キッズダンス（園児～小学生） 大人のジャズダンス
162	中山（ナカヤマ）　和夫（カズオ）	コンピュータ	10～15名	1,200円/時間	必要	「デジタル遺品」の賢い管理とデータ保存法
161	太田（オオタ）　至信（シノブ）	ビジネス・スキルアップ	15名まで	15,000円～	必要	小さな会社・お店から大規模法人まで幅広く対応　後継者問題を解決！事業承継とM＆A
155	竹腰（タケコシ）　みはる	生活・消費 子ども・家族	10名まで	応相談	必要	生前整理アドバイザー2級認定講座 物・心・情報をスッキリ 生前整理ショート講座 コミュニケーションのとり方を色で視覚化 対人関係の対処法カラーメンタリング
154	広瀬（ヒロセ）　佑介（ユウスケ）	国際理解・世界	上限なし	応相談	必要	タイ語入門 タイ語会話入門 タイ文字入門
147	川村（カワムラ）　ゆりか	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	脱力による護身・健身 新武道・空体道入門
144	馬場（ババ）　美紀（ミキ）	技能	10名まで	応相談 別途材料費（作品により変動）	必要	はじめてでも作れるビーズのアクセサリー～工具の使い方、テクニックを基礎から学ぶ～
140	加藤（カトウ）　紗和子（サワコ）	技能	10名	応相談 受講料、材料費	必要	伝統的なイギリスの生花、ウェディングブーケ、プリザーブド&ドライ、ハーブ&スパイス、アートフラワーarrangementで日々の生活を豊かに！
138	吉田（ヨシダ）　ゆう子（ユウコ）	スポーツ・健康	30名まで	1時間4,000円 2時間6,000円	不要	ゆうゆう体操（有酸素運動＋筋トレ＋脳トレ＋ストレッチ） ノルディックウォーキング実践指導 正しい歩き方実践指導 フレイルサポーター
127	高橋（タカハシ）　悟（サトル）	文化・歴史	60名まで	応相談	不要	札幌歴史探訪～大通公園や中島公園などの誕生や変遷から、札幌の歴史を紹介～

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
121	真田（サナダ）　奈月子（ナツコ）	コンピュータ	15名まで	2,000円/時間	必要	パソコン講座
102	中村（ナカムラ）　郁代（イクヨ）	技能	30名まで	5,000円 教材費2,400円	不要	フラワーアレンジメント（生花） 活け花（生花） プリザーブトアートフラワー（造花）
97	佐藤（サトウ）　寿一（ジュイチ）	アート	応相談	応相談 教材費1,100円	不要	クラシックギターの基礎講座
88	嘉指（カザシ）　毅（ツヨシ）	文化・歴史 スポーツ・健康	上限なし	3,000～5,000円程度	必要	時計台の“おもしろ”（①時計台ものがたり ②時計台の謎・ふしぎ） 札幌地下鉄「よもやま話」（ゴムタイヤ地下鉄誕生の苦悩と秘話） 体幹ストレッチで快適生活 正しいラジオ体操講座 若さを保つ生活習慣（ロコモを予防し快適生活） 70代から大切な体操・筋トレ
86	高野（タカノ）　明子（アキコ）	技能 子ども・家族 福祉・医療	20名まで	応相談	必要	スイーツ風ラッピング ベビーライフクラス 食育・健康づくりセミナー
82	石田（イシダ）　和子（カズコ） （イボラニオマイレ石田）	スポーツ・健康	20名まで	応相談	必要	基礎から学べるフラダンス入門
80	中嶋（ナカジマ）　正実（マサミ）	福祉・医療	10名まで	500円程度 資料代300円程度	必要	身近な『こころの健康の問題：うつ病・認知症・発達障害など』について一緒に学ぼう～事例問題や討論を通じて理解を深めよう～
78	小鹿（コシカ）　照世（テルヨ）	国際理解・世界	15名まで	応相談	必要	韓国語はじめの一歩～基本文字ハングルをマスターしよう～
77	布（ヌノ）　恵（メグミ）	生活・消費	20名まで	20,000円 教材費600円	必要	四季折々の薬膳ご飯～調理とその効能～ 風味豊かな台湾茶を愉しもう
69	竹田（タケダ）　慎一（シンイチ）	コンピュータ	25名まで	3,000円～/時間 別途資料代	必要	ワードでいろいろ製作しましょう 他にエクセル、インターネット、デジカメも可能 ワード・エクセル基礎講座 仕事に使えるワード・エクセル講座

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
68	千葉（チバ）　京子（キョウコ） （ﾏﾌﾟｱﾅ･ｵ･ﾏｲﾚ千葉）	スポーツ・健康	30名まで	10,000円	必要	はじめてのフラダンス ※フレアスカート、汗ふきタオル、飲み物が必要
45	船場（フナバ）　忠昭（タダアキ）	総合	20名まで	応相談	必要	やさしいマジック講座 ※カード等の材料を用意する場合は実費
43	佐藤（サトウ）　光男（ミツオ）	アート スポーツ・健康	200名まで	5,000円	必要	ピンピンコロリ運動と笑い、オカリナで元気に！
40	熊井（クマイ）　芳美（ヨシミ）	アート	2～12名程度	応相談	必要	小さなハープを弾いてみましょう
38	近藤（コンドウ）　文子（アヤコ）	スポーツ・健康	30名まで	3,000円～ 5,000円/月	不要	バレエサークル リーフレットミューズ
36	多田（タダ）　昌代（マサヨ）	技能	14名まで	2,500円 （材料費、焼成代含む）	不要	やきものづくりに挑戦しよう！（陶芸） ※「手びねり体験」 ※予算に応じて対応可能
30	加藤（カトウ）　青園（セイエン）	アート	20名まで	応相談 別途教材費	必要	青園書道サークル 彩り字手紙
26	浅井（アサイ）　康曠（ヤスヒロ）	アート	20名まで	食事代程度 材料費400円	必要	墨彩画
19	前田（マエダ）　景介（ケイスケ）	生活・消費	応相談	10,000～ 20,000円 材料費500円	必要	「遺言書の書き方」講座（2時間） 「相続手続きの進め方」講座（約1時間） ※1回完結型講座
18	北見（キタミ）　加代子（カヨコ）	スポーツ・健康	50名まで	応相談	不要	楽しみながら健康づくり らくらく3B体操

ちえりあ市民講師バンク　講師一覧　（令和８年10月更新　登録者253名）

「ちえりあ市民講師バンク」は、あなたが企画した催しにピッタリの講師をご紹介するシステムです。
講師には、さっぽろ市民カレッジ講師など知識や経験が豊富な方々が登録中。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
札幌市生涯学習センター メディアプラザ
学習相談担当　TEL011-671-2112

お問い合わせ番号	氏名	登録ジャンル	人数	謝礼金など	交通費	主な講座名など
17	平柳（ヒラヤナギ）　麻里子（マリコ）	スポーツ・健康	30名まで	応相談	必要	毎日続けたい!さぁ!みんなでストレッチ&ヒットポップスでリズムダンス!
14	森山（モリヤマ）　祐吾（ユウゴ）	文化・歴史	30～50名	応相談	不要	北の歴史塾・北海道史を学ぶ会 北の歴史探訪 明治・江戸から現代までの北海道の歴史全般
2	越坂（コシサカ）　久雄（ヒサオ）	アート	10名まで	30,000円 教材費1,500～2,500円	必要	篆刻（てんこく、印章の作成）