

「学びたい人」と「講師」をつなぐネットワーク

とがちで講座・講師を探すなら



- ✓ 個人のスキルアップや習い事に!
- ✓ 学校やPTAでの特別講座に!
- ✓ 企業研修やスタッフ育成に!
- ✓ 地域イベントやワークショップに!
- ✓ 団体やサークルの活動に!

とがちな講師ガイドにお任せください!

登録講師45名/151講座
※2025年4月現在

ホームページイメージ



とがちな講師ガイドのご利用方法

1. HPをチェック!

こちらのQRコードが便利です!



2. 講師・講座を選ぶ

講座の詳細、講師謝礼、材料費など、不明点は講師へ直接ご確認ください

3. 講師に直接連絡を取る

※必ず「とがちな講師ガイドを見て」とお伝えください

講座の依頼方法

ご利用の方は必ずお読みください



登録したい講師

講師登録 大歓迎! 年度途中もOKです。詳しくはこちら ▶ ※十勝で活動する「個人講師」に限ります ※登録は審査があります

運営について

「とがちな講師ガイド」は「とがちな講師ガイド事務局委員の会」が運営をしています ※事務局委員の会の入会は審査があります

よくある質問

Q.どんな講師が登録していますか?

A.十勝を拠点に活動する個人講師が登録しています。「とがちな講師ガイド事務局委員の会」が「登録講師規約」に基づいて審査を行い利用者の方が安心してご利用いただける講師のみが登録されています。



お問合せ

とがちな講師ガイド事務局委員の会 080-9611-0274 (土日祝を除く10:00~17:00/鈴木) tokachinokoushi66@gmail.com



2025年度版

「学ぶ」「教える」「つなぐ」

『とがちな講師ガイド』は、十勝の個人講師が登録し、講座や連絡先を掲載する情報提供サービスです。

『学び』を探している方と『教える』十勝の講師を『つなぐ』お手伝いができれば幸いです。



登録講師 45名

登録講座 151講座
※2025年4月現在

<https://tokachinokoushiguide.info/>



登録講師

ジャンルのお好きな講座をお探しいください

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



ヨガデザイン北海道 かくはた あさみ 出張ヨガインストラクター
オーダーメイド型ヨガ講座
ストレス軽減マインドフルネスヨガ
痛みを軽減する背骨コンディショニング

詳細はHPをご参考ください



ウェルネスプログラム主宰 小林 麻紀子 ヨガ講師
自信あふれる健康美を叶える【ウェルネスプログラム】
しなやかなカラダ作り【フォームローラー活用講座】
1000回継続!忙しい人の運動習慣化【オンライン朝ヨガ】
十勝の自然を感じるアウトドアヨガ

レッスン情報の詳細はメルマガをご覧ください



GPFas 代表 高嶋 丈子 運動指導と背骨矯正のスペシャリスト
腰痛解決講座
背骨コンディショニンググループ体操
姿勢がきれいになる教室

詳細はHPをご参考ください



一般社団法人国際耳ケア協会/ハビネス代表 ホシナ サオリ 中医健康養生士、フィットネスインストラクター
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
ココロとカラダが元気になる耳ケア体操講座
初めての中医学講座



ヒーリングルーム Me-nou 鳥宮 文 彩りLifeコーディネーター・ボディ&メンタルケア・マナー接遇
輝け自分!似合う色を知るパーソナルカラー講座
ココロのことがもっとわかる!色彩心理学の講座
タッチケアの力で共感力UP!魔法のハンドトリートメント講座
『マナー接遇講座』新入社員・社員定期研修など
ペアで楽しむ!タイ古式ストレッチ!



リンパケアSALON・SCHOOL「cuti チェティー」 松井 千秋 健康&美容で喜びを広げるリンパケア講師
肩・腰らくらくリンパケア講座
綺麗&健康!フェイスクア講座
全身らくらくハンドケア講座
子宮も悦ぶ!骨盤ケア講座
家族や仕事に!さとう式リンパケア講座



hug+ (はぐぶらす) あべ あかね
ベビーウェアリングコンシェルジュ、笑い文字初級講師

- 快適な抱っことおんぶのお話、ベビーウェアリング体験、おんぶの練習会など
- 90分で誰でも書ける可愛い筆文字『ありがとう』初級講座

子ども関連 春

ココロテ つのだ あつこ
ママとお子さんが輝くお手伝い&伴奏者♡言語聴覚士

- 〈子育て相談〉前向き&笑顔になれるママ向け講座
- 〈個別支援〉自分らしく輝けるお子さん向け講座

子ども関連 春

full bloom 澤崎 容子
フラワーアレンジ・ハーバリウム・デニムバッグ作りのスペシャリスト

- フラワーアレンジメント体験
- ハーバリウム講座
- ハーバリウムボールペン講座
- 国産デニムテープで作るデニムバッグ講座

手芸 春

Natural aroma life 本間 知恵子
キャンドル等ハンドメイド・アロマテラピー講師

- 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

手芸 春

Office effi オフィス エフィ 代表 宮下 晴美
子育てアドバイザー/ビジネスマインド接遇講師/アロマケア講師

- 自己肯定感を高める子育てコーチング
- やる気と自信を引き出す伝え方講座
- 社会人基礎力&ビジネススキル習得研修【企業・学校向け】
- 一流の接遇マナー研修【企業・学校・保育園向け】
- 本格アロマケアとセルフメディケーション

子ども関連 春

バルーンアート Dreamy ミリィー
バルーンでHAPPY♪バルーンアーティスト

- ミリィーのバルーンアートショー ※体験あり
- ミリィーのバルーンアート教室
- ミリィーのバルーンアート装飾講座

癒し 手芸 春

Remieux Life (レミューライフ) 代表 徳本 里栄
防災を意識したスタイリッシュ整理収納アドバイザー

- 整理収納アドバイザー2級認定講座
- 家族を守るも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

暮らし 子 春

食と自然の学校 食'ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴
自然食料理研究家、調理師

- 無添加ふりかけ講座
- 無添加に関する食と健康のおはなし
- 無添加めんつゆで簡単おせち
- タッパーで味噌造り
- かんたん健康味噌玉講座

料理・食育 春

一般社団法人にほんごさほー北海道代表理事/杉山プロデュース代表 杉山 絵理
二つのやさしいで会話を楽しく「入門・やさしい日本語」認定講師

- やさしい日本語で、やさしい世界を!
- 【企業向け】労災防止に役立つ!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?〜
- 日本語試験対策講座

コミュニケーション 教 春

Rohayhu Hokkaido代表 ペドロ
パラグアイ出身♪5ヶ国語話せる異文化コミュニケーション講師

- “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
- 伝わるスペイン語講座(初級)
- 伝わる英語講座(初級)
- 伝わる日本語講座(初級)

FB 春

藤田 由美子
パン教室講師・米粉スイーツ教室講師

- 誰でもできる簡単パン教室
- 米粉スイーツ教室
- ～プラントベースの身体に優しいおやつ～
- 簡単お菓子作りとお話講座
- ～作って、食べて、たくさん話そう!～

料理・食育 春

Je suis moi 青木 智美
看護師、公認心理師、アソガーマネジメントコンサルタント®

- PP(ボンコツポジティブ)のすすめ ※6ヶ月12回の継続講座
- アソガーマネジメント各種講座

PPのすすめ/ その他 春

RISEおびひろ 代表 丸山 久美子
ビジネスメンタルマナー講師

- 【企業向け】ビジネスメンタルマナー研修
- 自信と成果を引き出す!継続型研修
- 個別カウンセリング&コーチングプログラム
- 育休を楽しむ!夫婦のチーム育児
- みんなで作る親子のあったかタイム

子ども関連 春

ひまわりとかち制作ラボ 鈴木 可奈
寄り添い重視のDTPデザイナー

- 初心者のためのレイアウト講座
- 初心者のためのDTP個別レッスン
- メディカルアロマで作る手作りコスメ(親子参加も大歓迎!)

音楽・美術 手 春

選べる講師は45名! 選べる講座は10ジャンル!

健康・美容 子ども関連 コミュニケーション・マナー 音楽・美術 癒し 手芸 暮らし 料理・食育 教育 その他

詳しいご利用方法は裏面へ

鈴森 あかり
子育て心理学協会上級インストラクター

- 【ココロ貯金®】自己肯定感の高め方
- 9割は叱る事ではありません
- 【ココロ貯金®】で穏やかママに
- ココロ貯金スピード入門講座
- やる気と自信育て講座

子ども関連 春

FLOW ピラティス/jump to music 内杉 早苗
からだを心と調和させるボディワーカー

- 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
- リズムにのって元氣な身体づくり
- 和の頭蓋仙骨療法(和のお手当て)家庭版

健康・美容 子 春

Isisの守り人の部屋 内田 賀子
回る反射の統合ワーカー、足ぶろファシリテーター

- モロゾの、大人も子どももいつからでも脳や身体・心を育てられる【あそびを通して発達を促す身体育て講座】
- 最初の一步を踏み出す足の統合60分プログラム(足ぶろ)

健康・美容 春

せのん's サークル せのん
AFAA認定インストラクター

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

健康・美容 春

小春日和主宰 中岡 千香子
メンタルトレーナー

- 親力アップ講座
- こころの健康講座

子ども関連 春

JIVA YOGA 堀合 寛子
産前後ヨガインストラクター、断続的断食カウンセラー

- お産力を高めるヨガと講話
- 産後の身体を整えるヨガと講話
- かんたん断続的断食講座
- 心が癒えていくマインドフルネス

子ども関連 癒 春

スキルアップオフィスSY 品田 裕子
接遇講師、ビジネスマナー講師、司会、話し方講師

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

コミュニケーション 春

AKARU Pilates 高田 あかる
BESJマットピラティスインストラクター

- ピラティスで快適な身体づくり
- 美姿勢を叶えるバレエストレッチ
- ピラティスでコアトレ

健康・美容 春

隠れ家サロンTeFu. てふ
日本おうち整体・認定インストラクター

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

健康・美容 春

灯しびと 原田 志麻
印象アップメイクスペシャリスト

- 自己流メイクを卒業!大人キレイメイク講座
- ケバくならない!上品ナチュラルメイク講座
- 運氣up!「美人眉」講座

健康・美容 春

佐藤春美ミュージックプランニング 代表 佐藤 春美
サクソ講師、サクソ演奏家

- 楽譜が読めるともっと音楽が楽しくなる

音楽・美術 春

橋原 靖佳
グラフィックデザイナー、デザインソフト講師

- 名刺入門講座
- 一緒に包装紙のデザインを作ってみよう
- Illustrator・Photoshop個人講座

音楽・美術 春

IZUMIおんがくサロン 松浦 いずみ
音楽療法カウンセラー

- 通いつづけなくてOK♪
- 『コレきりレッスン』
- 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』

音楽・美術 春

Wellness Lab.あいのわ 増永 陽花
アロマでセルフケア 嗅覚反応分析士

- 好きな香りで私を知る体験講座
- 嗅覚反応分析入門講座

健康・美容 春

nanairotokachi 松村 友香理
旅するヨガ®インストラクター、音浴®セラピスト

- 目と耳で五感を刺激する「旅するヨガ®」
- グループに合わせた「カスタマイズヨガレッスン」
- 呼吸に意識を向ける「心を調和するヨガ」

健康・美容 春

Yumi Bellydance 帯広 Yumi
ベリーダンス講師

- はじめてさんのベリーダンス～全く初めての方でも大丈夫
- 優しいベリーダンス基礎(昼・夜)
- 誰でも出来るエクササイズ♪
- ベリーベリー・ディスコ

健康・美容 春

Ratna ～ととのえサロン～ 永田 美沙
アロマセラピスト

- アロマクラフト講座
- 親子でアロマハンドトリートメント
- 嗅覚反応分析士入門講座
- 龍村式 指ヨガ講座

癒し 子 春

office Hanabi 代表 Hanabi(はなび)
寄り道上手な占い師

- 解説書のないオラクルカード占い講座
- 戦わない!ゆっくり空手でストレッチ講座
- 書く瞑想で脳内整理!ジャーナリング講座
- 子供も大人も楽しめる!モールドール講座
- 高齢者施設イベント!貼るだけ簡単お面講座

癒 暮らし 春

介護なんでも相談室 ゆーみんサロン 佐藤 ゆかり
終活・介護・看取り講師

- 終活講座
- 介護講座
- 看取り講座

暮らし 春

カラーコーディネーターオフィス・アイリー アイリ
パーソナルカラーアナリスト、カラーセラピスト

- 子育てに役立つカラー講座
- TCカラーセラピスト養成講座
- 数秘&カラー®プレゼンターコース
- パーソナルカラーで印象度アップ講座
- 骨格診断でスタイルアップ講座

子ども関連 癒 春

発達凸凹研究所主宰 おがわ ひろき
絵本作家

- 発達凸凹の「キホンのキ」
- 絵本の子カラ

子ども関連 春

オフィスひびき 代表 首藤 ひろえ
ネイチャー理論マスターコーチ、魔法の質問認定講師

- 笑顔の子育て講座
- 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

子ども関連 春

暮らしのヒラメキ はせがわ あかね
片づけクリエイター

- 「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
- 生きる力をはぐくむ親子の片づけ

暮らし 春

Office Mavie(マヴィ) 鈴木 望
ライフケアセラピスト

- 学校で使えて先生も癒されるカラーのお話
- 色はこころの言葉～色でわかる本当の気持ち～
- 色でこころを表現しよう!ワークショップ

教育 子 春

十勝SDGs実践委員会 芳賀 雅樹
SDGsワークショップファシリテーター

- 楽しく、体で感じて、気づきがあるSDGsワークショップ

その他 春