

とちかで講座・講師を探すなら



とちかの講師ガイド 検索

- ✓ 学びや習い事に
- ✓ 学校・企業での講座に
- ✓ イベントや団体活動に

とちかの講師ガイドにお任せください!

登録講師49名/177講座
※2026年4月現在

とちかの講師ガイド・ご利用方法

★ジャンルから探す

10ジャンル! 177講座!



+MORE (全講座はHPへ) このマークはWEBに他の講座あり

★ホームページイメージ

ジャンルからさがす / 講師一覧からさがす / 講師詳細をチェック / 各講座をチェック



- よくある質問**
- Q.どんな講師が登録していますか?
A.十勝で活動する講師が登録しています。「登録講師規約」に基づき掲載しています。
- Q.どこが運営していますか?
A.「とちかの講師ガイド事務局委員の会」です。
- Q.私も講師登録できますか?
A.十勝で活動する個人講師なら登録できます。※審査あり/年度途中も大歓迎です!

1.ホームページをチェック!



<https://tokachinokoushiguide.info/>

2.講師・講座を選ぶ



どんな講座があるかな?

ジャンル・内容・形式で講座を選択

3.講師に直接連絡する



とちかの講師ガイドを見て

詳細・費用は講師へ直接確認
※「とちかの講師ガイドを見て」と必ずお伝えください



お問合せ

とちかの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



とちかの講師ガイド2026

「学ぶ」「教える」「つなぐ」

「とちかの講師ガイド」は、「十勝の講師」と「学びたい人」をつなぐ情報サイトです。

<https://tokachinokoushiguide.info/>



講師49名! 177講座!



GP Fas 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



FLOW Bodywork studio
内杉 早苗
からだを心と調和させるボディワーカー
感覚を思い出しからだを整えるピラティス講座
jump to music
リズムに合わせて元気な身体づくり
和の頭蓋仙骨療法(和のお手当)家庭版



株式会社 P2U
塚田 貴紀
働く人の健康アドバイザー
デスクワーカーのカラダケア講座
現場で働く人のカラダケア講座
働く人の転倒予防講座
血管ケア講座

HPはこちら



ヨガデザイン北海道
かくはた あさみ
出張ヨガ講師・講師育成
肩こりなどの不調改善ヨガ
椅子ヨガ
はじめてのピラティス
腰痛予防のための背骨コンディショニング
テニスボールでできる簡単セルフケア講座



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



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】
1200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



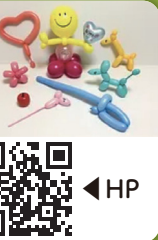
リンパケアSALON & SCHOOL [cuti チュティー]
松井 千秋
健康・美容リンパケア講師
肩・腰らくらくリンパケア講座
お顔すっきりフェイスケア講座
心身ゆるまるハンドケア講座
骨盤すっきりセルフケア講座
家族にできるリンパケア講座



ヒーリングルーム Me-nou
鳥宮 文
ボディ&メンタルセラピスト・接遇講師
色選びで感じる自分の心★色彩心理学講座
ハンドケアで育むケアコミュニケーション講座
美大卒業が教えるパーソナルカラー講座
信頼される人のビジネスマナー・接遇講座
支援者のためのコミュニケーションマナー



バルーンアート Dreamy
ミリー
バルーンでHAPPY♪バルーンアーティスト
ミリーのバルーンアートショー
※体験あり
ミリーのバルーンアート教室
ミリーのバルーンアート装飾講座



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

てとてと
たなか よしえ
 手形アート講師

- 飾れる!紙の手形アートで【今】を残そう♡
- 使える!布小物に手形アートで【今】を残そう♡
- 一緒に出かけよう

手形・足形アートでプラバンキーホルダー作り

子ども関連

一般社団法人にほんごばーと北海道 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む「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】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〜多文化共生ってなに?〜
- 日本語試験対策講座

コミュニケーション 教

株式会社アライズ 代表取締役
森 現晏 (もりみあ)
 スッキリ心の整理術

- 「メンターと話そう」スッキリ心の整理術
- 「保育士メンターが教える」子育てが楽しくなる3つのポイント
- 「反抗期の子供の接し方」〜ウチの子供は大丈夫〜
- 「メンターに聞く」人間関係を円滑にする方法
- 「九星気学ってなに?」〜九星気学体験会〜

コミュニケーション 教 他

Office effi オフィス エフィ 代表
宮下 晴美
 生き抜く力を育てる声かけの専門家/読書心理研究家

- 子どもが本音を話してくれる話の聴き方
- 子どもの自己肯定感を育てる関わり方
- 子どものスマホ・ゲーム依存を防ぐ関わり方
- AI時代に図書館と書店で育てる子どもの考える力
- 新人・若手社員が定着する心理的安全性研修

子ども関連 教 コ

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

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
- 育休を楽しもう!夫婦のチーム育児
- みんなで育つ!親子のあったかタイム

コミュニケーション 教 子 産

パステルアート教室りほ
飯田 句美
 人と人をつなぐパステルアート講師

- 【出張講座向け】パステルとアート
- 【自宅教室】パステルとアート
- パステリア書
- 点描曼荼羅

手芸 美

Ratna ~ととのえサロン~
永田 美沙
 心と体を整えるアロマセラピスト講師

- 香りでおぼろの私のバランス入門講座
- アロマクラフト講座
- ハーブ香るドレッシング講座
- 手から整う やさしいセルフケア講座

暮らし 手

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
- 栄養環境コーディネーター認定講座
- 大人の発達障がい食環境支援士

暮らし 子 料

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

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

- 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セラピー講座
- 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 癒

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
- 自分だけのモールドールづくり

暮らし 手

Office Hanabi
Hanabi (はなび)
 アートと心を整える講師

- 書く瞑想で脳内整理!ジャーナリング講座
- 【シニアさん向け】思い出を形にする自分史パソコン講座
- 子ども大人も楽しめる!モールドール講座
- 絵の具を流して楽しむフルイドアート講座
- お気に入りの生まれ変わる!リメイク鉢・缶講座

暮らし 手 美 教

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

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 (ポンコツポジティブ) 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

その他 コ

ヘルスポジプランニング KUWA-SPORTS
鍛崎 亮太
 健康運動指導士

- 今日から始める運動習慣
- 子どもが遊びながら身につける基礎体力講座
- 初めてでも大丈夫。ゴルフトレーニング講座
- 楽しくはじめる。ピクニックボール講座

健康・美容 子

健康作りサークル せのん's
せのん
 メンテナンスインストラクター

- ボディメンテナンス骨盤体操
- タオルストレッチ
- 呼吸レッスン

健康・美容

灯しびと
原田 志麻
 印象アップメイクスペシャリスト

- 「今さら聞けない!」大人の眉の描き方講座
- 大人のアイメイク基本講座
- 自然に明るく見えるベースメイク講座

健康・美容

発酵日和 主宰
いろは
 発酵料理士協会認定トップインストラクター

- 発酵料理士アドバイザー認定講座
- 発酵料理士インストラクター認定講座
- 発酵料理士トップインストラクター認定講座
- ワクワク免疫パワーの源発酵調味料の作り方
- Let's腸活!腸の仕組みから学ぼう!

料理・食育

株式会社 sai 代表取締役
佐々木 夏菜子
 十勝の野菜料理研究家

- おいしい野菜の調理法【野菜でまり寿司】
- 季節の野菜料理【日々の野菜ごはん】
- 野菜でつくるごちそう料理【おもてなし野菜料理】
- 十勝の有機素材で仕込む【お醤油づくり】

料理・食育

空 -くう-
もぎ ゆか
 発酵料理・家庭料理教室

- まいにち使える作り続けたい発酵レッスン
- 暮らしを整えるわたしの家庭料理講座
- 12の仕込み自家製調味料・発酵・保存食のレッスン
- 子どもの食事の土台づくり講座

料理・食育

TIARA
平山 里美
 こころとカラダの聴き師

- 心地よく過ごすためのセルフケアと体の整え方
- 自分を知るためのこころと体の整え講座

健康・美容 癒

JIVA YOGA~十勝デトックスケアサロン
堀合 寛子
 産前産後ヨガ講師、断続的断食カウンセラー

- 無理なく始められる食によるデトックス講座
- かんたん断続的断食講座
- 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
- 心が癒えていくマインドフルネス

健康・美容 子 産

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

ひまわりとちか制作ラボ
鈴木 可奈
 寄り添い重視の広告デザイナー

- ＼伝わる/チラシの作り方

音楽・美術

佐藤春美ミュージックプランニング 代表
佐藤 春美
 サックス講師、サックス演奏家

- 楽譜が読めるともっと音楽が楽しくなる

音楽・美術

IZUMIおんがくサロン
松浦 いずみ
 音楽療法カウンセラー

- 通いつけなくてOK!『コレっさりレッスン』
- 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

ナナイロカチ
松村 友香理
 旅するヨガ®/音浴®

- 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

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

カラーコーディネートオフィス・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

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 教

己書四つ葉道場
辻村 幸子
 己書講師

- 己書で味のある字を描いてみませんか

暮らし

Charme bubu (ぶぶ)
かぎ針編み講師

- 【初級者さん向け】かぎ針の持ち方から♡かぎ編み講座
- 【中級者さん向け】編み図の読み方・モチーフの編み方
- くるくる巻いて作る、フラワーブーケ作り

手芸

オフィスひびき 代表
首藤 ひろえ
 あなたの「本当の価値」を発見するコーチ

- 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

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
- ココロ貯金入門講座
- やる気と自信育て講座

子ども関連

小春日和 主宰
中岡 千香子
 メンタルトレーナー

- 子どもの力を引き出す親力アップ講座
- メンタルヘルス講座

子ども関連 癒

Office Mavie (マヴィ)
鈴木 望
 ライフケアセラピスト

- 学校で使える色彩心理のお話
- 色でわかる本当の気持ち
- 色と心のワークショップ
- 不登校・登校渋りの理解

教育 子

RASHISA
平山 翔也
 トランスジェンダー活動家

- トランスジェンダー当事者が語る多様な性
- 日常に取り入れられるセルフケア講座
- 自分を見つめ直す思考と習慣の整え方講座

教育 他

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