

<スポーツ・レクリエーション>

【サッカー】

北村 浩一	<対象者> 青少年	<曜日> 随時
北見少年サッカー。アトラス北見中央サッカースポーツ少年団総監督。幼稚園の巡回指導、日中1時間程度のサッカー教室を実施、希望幼稚園への対応可能です。		

【パークゴルフ】

吉村 正則	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
パークゴルフ。ルール・マナー・実技指導		

【ペタンク】

滝口 洋祐	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
生涯スポーツの一分野であるペタンクの指導		

【ポッチャ】

鈴木 仁	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
障がい者スポーツポッチャのルール説明及び実技指導		

【水泳】

岡本 美雪	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
水泳・水中運動の指導		
澤瀬 睦子	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
水泳教室。スポーツリーダーバンク、水泳少年団。		
高橋 久子	<対象者> 全市民	<曜日> 月・火・水・木・金
水泳指導		
林 まどか	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
北見水泳スポーツ少年団（スイマーズ）。北見市スポーツリーダーバンク主催水泳教室、北見水泳協会主催水泳教室		
古橋 直子	<対象者> 全市民	<曜日> 日・月・水・木・金・土・祝日
主に少年団活動（選手コース）。リーダーバンクサークル。北見水泳協会教室		

渡辺 敦子	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
JSS北見スイミングスクールでの水泳、太極拳指導活動。		

【スキー】

岡泉 憲明	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
北見市スキー連盟における講習会やスキー学校での実技指導。		
近藤 裕	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
北見市スキー連盟スキー教室		
菅原 悌二	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
スキー教室、市教委主催教室、鉄工組合育成教室		
土澤 満	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
北見市スキー連盟主催スキー教室		
丸山 美奈子	<対象者> 青少年	<曜日> 随時
北見スキー学校		
三浦 昭	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 日・祝日
スキー（社会体育を通じ、市民の健康管理に関する）指導助言		

【歩くスキー】

井田 正忠	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
全国スポーツ教室、北見市体育協会、北見市教育委員会、北見市スポーツリーダーバンク		
村上 秀男	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
歩くスキー・クロスカントリースキーの実技、ノルディックウォーキングの基礎から応用		

【カーリング】

安達 進	<対象者> 青少年・女性・成人	<曜日> 随時
カーリングのルール・実技・マナーの指導		

<スポーツ・レクリエーション>

近江谷 好幸	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
カーリングのルール・実技・マナーの指導		
白畑 容子	<対象者> 青少年・成人	<曜日> 随時
カーリングのルール・実技・マナーの指導		
菅原 吉和	<対象者> 青少年・成人	<曜日> 随時
カーリングのルール・実技・マナーの指導		
吉田 富美江	<対象者> 青少年・成人	<曜日> 随時
カーリングのルール・実技・マナーの指導		

【スノーボード】

樽石 博	<対象者> 全市民	<曜日> 日
スノーボード、スキー		

【体操】

前岡 輝雄	<対象者> 青少年	<曜日> 日・火・水・金・土
体操・新体操競技実技指導		
舟山 忠広	<対象者> 青少年	<曜日> 月・火・水・金・土
社会体育。器械体操の普及と選手育成。		

【トランポリン】

赤塚 洋人	<対象者> 全市民	<曜日> 水・金
トランポリンクラブKITAMIトランポリン協議指導		

【ヒップホップダンス】

林 阿育香	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
リズムトレーニング。基本的なヒップホップダンスの動き。ストレッチ。		

【ジャズダンス】

鎌田 浩子	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 月・火・水・木・金・土
管内のおまつり、イベント等の講演、振り付けやプロデュース。		

【リズム体操】

浜田 美紀	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
キッズダンス・リズムダンス。幼児子供のダンス・高齢者のダンス・ベリーダンスなどイベント参加地域社会貢献活動		

【ストレッチ体操】

浜田 美紀	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
健康体操。肩こり腰痛などの軽汎の筋膜体操 全ての方への健康を。 介護予防運動。高齢者のための筋力体力アップトレーニングや脳体操・笑体操で元気アップ。		
元谷 恵美	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
ヨガ指導を通じ、健康法・美容法・労働災害防止関係の健康体操等を指導、顔ヨガ・椅子ヨガも指導、高齢者の為の健康管理・転倒防止・介護予防		

【ラジオ体操】

金島 一臣	〈対象者〉 青少年・女性・成人・高齢者	〈曜日〉 随時
ラジオ体操実技指導、みんなの体操実技指導		
硯見 洋子	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
各地区おはようラジオ体操会実技指導、ミント宅配便市民講座「ラジオ体操」、その他		
高崎 正勝	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
ラジオ体操。実技・講義ともに要請に応じて可能。生涯スポーツ全般。		
橋本 武	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
各地区おはようラジオ体操会実技指導、その他		
樋口 和夫	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
各地区おはようラジオ体操会実技指導、ミント宅配便市民講座「ラジオ体操」、その他		
樋口 秀子	〈対象者〉 全市民	〈曜日〉 随時
各地区おはよう体操会実技指導、ミント宅配便市民講座「ラジオ体操」、その他		

<スポーツ・レクリエーション>

古谷 勇一	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
おはよう会		
箭原 秀夫	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
各地区おはようラジオ体操会実技指導		

【エアロビクス】

浜田 美紀	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
幼児のリズムから高齢者のリズムダンスまで、すべての方へ運動の楽しさ、大切さをお伝えします。		

【登山】

増子 麗子	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
登山を始めようとする初心者に対する指導、中高年登山者に対する安全登山の指導		

【野外観察】

辻 秀基	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
森林学習活動・自然観察指導		

【陸上競技】

金子 航太	<対象者> 青少年	<曜日> 随時
陸上競技。少年団オホーツクキッズを指導し代表を務める。オホーツク陸協の普及委員として主に中学・高校生の指導にあっている。		

【軽スポーツ】

佐藤 宮子	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
軽スポーツ指導		
渡部 直江	<対象者> 全市民	<曜日> 水
市民学園ことぶき大学		

【体カテスト】

越膳 恵子	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 随時
体カテスト判定員、ミニバレーに関する説明や指導、ふまねっと、軽スポーツ指導		
金島 一臣	<対象者> 青少年、女性、成人、高齢者	<曜日> 随時
スポーツテスターとして活動		
曾我部 芳子	<対象者> 青少年・女性・成人・高齢者	<曜日> 月・火・木
体カテスト判定		
藤川 英幸	<対象者> 全市民	<曜日> 日・土・祝日
市民体カテスト・網走管内スポーツ少年団協議会体カテスト・市内スポーツ少年団		

【ヨガ】

浜田 美紀	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
ヨガとは「つながり」を意味し、心と体のつながりを大切にして両方のリラックス方法をお伝えします！！		
元谷 恵美	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
ヨガ指導を通じ、健康法・美容法・労働災害防止関係の健康体操等を指導、顔ヨガ・椅子ヨガも指導、高齢者の為の健康管理・転倒防止・介護予防		
森実 啓子	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
正しい姿勢のとり方や、肩こり、腰痛の予防を含めた柔軟修正法、ヨガのポーズ・呼吸法など健康増進のヒントを指導します。		

【ノルディックウォーキング】

井田 正忠	<対象者> 全市民	<曜日> 随時、第2、第4火曜日
市教委主催スポーツ教室		
村上 秀男	<対象者> 全市民	<曜日> 随時
ノルディックウォーキングの実技		