

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																
							曜日							時間帯									
各種スポーツ	602	登山	おおつか ただひこ 大塚 忠彦	1942	辻堂	登山指導	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	近年、中高年者の登山人口の増加に伴い、登山事故が激増。登山の技術、装備、安全対策、遭難防止、自然保護などの実地、机上研修の実施。オンデマンドです。																					
	②	日本体育協会/日本山岳協会公認 山岳上級指導員。公益社団法人 日本山岳会会員。公益社団法人 東京都山岳連盟遭難対策委員会専門委員(元)																					
	③	ヒマラヤ等の海外登山、トレッキングの情報提供も可能。																					
	備考																						
動画																							
各種スポーツ	652	バレエ	まくた ちかこ 幕田 千佳子	1969	藤沢	パリ・オペラ座流派のクラシックバレエを学びませんか	だれでも	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	応相談	午前	午後	-	応相談	
	①	大人のクラスではフロアバー(床でのエクササイズ)を中心に、まっすぐきれいに立つことを目標にします。学生のクラスでは、バー、センターでオペラ座スタイルを学びます。																					
	②	元パリ・オペラ座バレエ団ソリストに6年間師事。ペタコジー(教授法)習得。パリ・オペラ座スタイルの指導。非営利なワークショップなど開催。パリ・オペラ座名教師アンドレイ・クレム氏に指導を受ける。																					
	③	パリ・オペラ座スタイルと聞くとどんなバレエをイメージしますか?そのスタイルは優美で簡素です。技術的に大きく脚を上げたり、これみよがしなショーオフ的な面を追及していません。控えめ・気品・洗練・それがオペラ座の特徴です。																					
	備考	※指導可能対象:小学生以上																					
動画																							
各種スポーツ	660	ラグビー	くさじま いさむ 草島 勇	1938	湘南大庭	ラグビー精神を知ろう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	午後	-	-	
	①	ラグビーの基本。誰でもできるタグラグビーを教えます。スキルアップさせながらフルラグビーを教えます。年齢男女問わず行えるコンタクトのないラグビーを合わせて行います。																					
	②	日本ラグビー協会指導員。秋葉台中学校ラグビー部指導5年間、神奈川県ラグビー協会タグラグビー指導員5年、神奈川不惑クラブ在籍プレーヤー17年継続																					
	③	小中高生のラグビースキルの基本指導及びラグビー精神面の教えには十分キャリアを持っており、本人に理解させ受け入れられる事が多くあり実績を積んでいる。																					
	備考																						
動画																							
レクリエーション	651	社交ダンス	ほんま けいこ 本間 啓子	1953	鶴沼	新しい社交ダンス	だれでも	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	ステップを覚えるのではなく、音楽に合わせて誰とでもすぐに楽しめます。ヨーロッパのダンススクールで教えている方法です。																					
	②	都内の福祉施設で介護予防のためのダンスを10年間。インターナショナルダンス教師資格。自宅でパーティー開催。鶴沼藤が谷「みんなの縁側」で指導。																					
	③	海外ではダンスは生活の一部。日本でも最近はパーティーやクルーズの楽しみに社交ダンスは必要になっています。男女の出会いの場として、いつまでも自分の足で歩くために、海外から訪れる人たちとの交流の場としても最適です。																					
	備考	※指導可能日時:毎週水曜日午後は不可																					
動画																							

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時													
							曜日							時間帯						
レクリエーション	609	スクエアダンス しょうなんまりんすくえあだんすくらぶ 湘南マリンSDC	—	藤沢	アメリカのダンスを楽しんでみませんか！	だれでも	-	-	-	-	火	-	-	土	-	-	-	午後	-	-
	①	小・中・高学生から一般の方を対象としたスクエアダンスを指導。鎌倉と藤沢を拠点として地域の人達の健康増進を目的に活動しています。																		
	②	講師：スクエア歴20年以上、日本フォークダンス連盟指導者歴20年。クラブ活動歴10年以上(片瀬公民館、玉縄学習センター等において)。鎌倉市立手広中学校での生涯学習を7年経験。																		
	③	カントリー音楽にのって、右脳左脳を同時に刺激してリフレッシュするダンスです。子どもから大人まで一緒に楽しむ事ができます。適度な運動量で生涯教育と健康にぴったりです。体験学習は何日でも可能です。団体にご連絡ください。																		
	備考	※指導可能日時：平日のみ																		
動画																				
レクリエーション	607	スポーツウエルネス吹矢 かわむら せい 川村 聖	1936	藤沢	皆で楽しく遊びながら健康寿命をのばそう	だれでも	-	-	-	月	-	水	木	金	土	日	-	-	-	応相談
	①	腹式呼吸と胸呼吸、及び正しい姿勢で、安全に吹くことにより健康増進を目的に楽しみながら、誰にでも気軽に実施いただけるスポーツウエルネス吹矢です。																		
	②	藤沢市老人福祉センター等で10年間活動している。元専門学校講師。																		
	③	一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会の上級公認指導員として活動しております。基本動作をしっかり指導して、的にあたるよう楽しく実施しております。																		
	備考	※指導可能日時：平日は午前・午後・夜間、土曜日は夜間のみ、日曜日は夜間のみ																		
動画																				
レクリエーション	608	ターゲット・バードゴルフ ふじさわしたーげつと・ばーどごるふきょうかい 藤沢市ターゲット・バードゴルフ協会	—	藤沢	ゴルフクラブ1本を使い、傘に入れる個人競技です	-	-	-	その他	-	-	-	木	金	-	-	-	午前	-	-
	①	市内に5支部200名が月～金まで午前中に活動しています。全日本協会、神奈川県協会に加盟し、県大会、市の大会年5回に参加しゴルフと同様スコアを競っています。																		
	②	市の交流会、リクリエーション時に体験コーナーを設けている。公認指導員がいます。																		
	③	ゴルフクラブ1本だけを使い、バドミントンのシャトルのようなボールを打ち、傘を逆さにしたようなホールに入れ、打った数の少なさを競う個人競技です。野外スポーツなので健康に役立っています。																		
	備考	※指導可能日時：毎週木・金曜日午前9時～11時 ※指導可能対象：成人																		
動画																				
レクリエーション	610	バリ舞踊 はせがわ あみ 長谷川 亜美	—	鶴沼	バリ舞踊・バリ文化を楽しもう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	応相談
	①	インドネシアバリ島の伝統舞踊：バリ舞踊を観る。ガムランに合わせて踊る体験ができます。指先や目を動かすシニア向けバリ舞踊、異文化交流学校バリ舞踊等様々な対応で指導します。																		
	②	インドネシア国立芸術大学へバリ舞踊で2年間留学。江の島ハリサセット、バリ島芸術祭等参加。藤沢市を中心に神奈川県内公民館や学校でステージやバリ舞踊授業の経験有り。																		
	③	バリ舞踊指導やステージの他、バリ舞踊衣装化粧体験やインドネシア料理等文化慣習紹介も致します。幼児、学生、親子、シニアそれぞれに合わせたプログラムをご提案できます。																		
	備考																			
動画	紹介動画有																			

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
レクリエーション	655	ラテンダンス みよかわ よしのり 御代川 義則	1949	善行	楽しい健康ラテンリズムステップ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午前	午後	-	応相談
	①	陽気なラテンリズム音楽に合わせて体を動かすと血行が良くなると同時に脳を刺激してリラックスします。ストレス解消になり新進の健康を目指します。																			
	②	地域コミュニティ、カルチャースクール等で約20年指導。気功、シニアヨガ、ダンスの各インストラクター、整体師、心理カウンセラー。																			
	③	初心者の方にもわかりやすく、楽しく長く続けていただけるよう健康に関する雑談も交えて指導することを心がけています。自宅のできる内臓活性の指圧法も指導します。																			
	備考																				
動画																					
レクリエーション	697	ダンス ふあんきつずだんすさーくる Funkid'sダンスサークル	—	茅ヶ崎市	幼児～未就学児ダンスで楽しい面白い！遊ぼう学ぼう！	-	-	幼児	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	-
	①	子ども達が興味を引く音楽等を使用し、楽しみながらスポーツ運動能力に必要な体内のリズムBOXを成長させられるよう、ダンスで指導します。																			
	②	公民館を中心にダンスサークル活動続け約30年。そこで育った子どもが成人となりダンス講師エンターティナーとしても国内外で活躍。ダンスで育成を継承している団体です。																			
	③	運動能力を向上させると学習能力も向上します。子ども達の脳は<やりたい><楽しい>ことが一番成長の近道です。楽しい『ダンス』で能力を最大限に引き上げます。																			
	備考	※指導可能日時：土日はイベント等が入らない日程は可能です。																			
動画	紹介動画有																				
レクリエーション	699	HIP HOP いいだ みづき 飯田 三月	1974	鶴沼	かんたんHIPHOP	-	小中学生	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	-	午後	-	-
	①	学校の授業でも人気のHIPHOP。基本のステップや流行の音楽で元気よく身体を動かしてみよう！運動が苦手な方でもダンスなら楽しいですよ！																			
	②	NPO法人アリアンテダンスクラブ責任者として活動20年・健康運動実績指導者・中学／高校教員資格保有。藤沢駅前にてエアリアルヨガのパーソナルレッスン開催中。																			
	③	ダンスのスキル上達というより、音楽を楽しみ、自分から積極的に動いていける自主性を重視したいと考えています。ダンスって踊れたらすごく楽しい！って笑顔になってもらいたいです。																			
	備考	※指導可能日時：平日は学校が終わってからの16時～19時。土日祝日は応相談。																			
動画																					
健康管理	613	音楽療法 こころとおんがくのつどい こころと音楽のつどい	—	片瀬	心にひびく美しく楽しい曲を聴いて元気に	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	午後	-	応相談
	①	声楽や楽器による演奏。短いお話。身体を動かせる時は少し動かしてリラックスする。皆様の実際知っているやさしい歌を歌ったりする。その他、その場に合わせるで行う。演奏者は専門家。																			
	②	日本音楽療法学会員。NPO法人東京アレルギー・呼吸器疾患研究所所員。過去10年以上に渡り病院や学校や公民館行事を主に数名でミニコンサートをさせていただき皆様にやさしいクラシックを演奏。																			
	③	数名ではじめたやさしいクラシックとミニコンサート。元気があった我々も病を持ちながらも音楽をきく事によって、病気が治るわけではないけれど、とても心が安らぎになったり元気になったりする力を実感しています。メンバーも若い人も入ってやりたいです。勉強中の若い方々も参加なさいませんか。																			
	備考																				
動画																					

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
健康管理	686	音楽と健康 おんがくでけんこうをかんがえるかい 音楽で健康を考える会	—	鎌倉市	あなたの体、大丈夫？ 音楽でリフレッシュ！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	応相談
	①	難聴(特にイヤホン難聴)、心音診断、音楽療法等の観点で、健康知識講義形式の健康啓蒙活動をしています。耳年齢測定をして、全体討議で情報共有をします。																			
	②	大学にて、医学、薬学、工学、音楽学が連携融合した研究を実施、その成果の市民還元セミナーをしています。鎌倉市で、ほぼ毎年健康セミナーを実施しています。																			
	③	菱田博俊＝大学教員、破壊力学専門、血が怖くて医者道を諦める。菱田啓子＝病院でコンサートを実施して以来、音楽の健康教育への寄与を強く認識する様になる。◆音楽で健康になりましょう！																			
	備考	※ピアノのある場所が望ましいです。																			
動画	紹介動画有																				
健康管理	672	健康管理 とべ ひろやす 戸部 廣康	1947	善行	ビール苦味成分のアルツハイマー病への予防効果	-	-	-	その他	月	火	水	-	-	-	日	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	アルツハイマー病は、大きな社会問題となっていますが、その治療・予防薬は未だ開発されていません。しかし最近、ビール苦味成分が予防効果を有する事が分かり、紹介します。																			
	②	「ビール苦味成分イソフムロンのアルツハイマー病への予防効果」について横浜・東京で講演活動を行っています。農学博士及び経営コンサルタントです。																			
	③	永年医薬品の研究開発に取り組み、最近アルツハイマー病にビール苦味成分イソフムロンが有効である事を発見しました。この発見は内閣府のプロジェクトとして採択され、その有効性が示されました。																			
	備考	※指導可能日時：平日は午前、日曜は午後																			
動画																					
健康管理	695	健康管理 ちーむすまいりー チームスマイリー	—	辻堂	まわりを笑顔にしたい人 仲間にな～～～れ！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	ある時はちびっ子の応援団として、またある時は座っても立っても出来る、楽しいラジオダンス体操のパートナーとして！シニア世代でも必要とされればどこへでも。																			
	②	このコロナ禍の中でシニア世代でもみんなを笑顔にはできる！と有志で立ち上げたチーム。スキヤキ体操をベースに笑顔にする為に活動しています。																			
	③	生き生き生き甲斐を持って日々を過ごせるようにダンスやエクササイズを中心に色々なカルチャーを通じて健康増進/未病促進、私たちと一緒に！																			
	備考																				
動画																					
健康管理	664	ヘソヒーリング へそくらぶ ヘソクラブ	—	茅ヶ崎市	オーラ撮影で健康診断&ヘソヒーリング	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	オーラ撮影で健康診断(体・心・精神のバランスチェック)。その後、健康ボタンのヘソをヘソヒーリングバーでポンピング。再度オーラ撮影をし、体の変化や柔軟度をチェックする。ヘソヒーリング前後の変化を見ます。																			
	②	ヨガのインストラクター15年の経験。体の健康チェックをし、より自身の体を体感していただくことを目的に、ヨガ以外でも健康になれる方法を伝授します。																			
	③	健康ボタンであるおへそで、誰でもヘソヒーリングができます。手軽にいつでもどこでも健康になれる方法です。呼吸器系・免疫系・消化器系の健康に繋がります。																			
	備考																				
動画																					

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
健康管理	661	やまざき かずこ 山崎 和子	1965	御所見	耳つぼで自律神経を整えて、いつまでも若々しく！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	耳にある神門という“つぼ”をさわるだけで、健康と美容に効果のある簡単なワークショップを県立高校をはじめ、様々な場所で行っております。																			
	②	神門メソッド・自律神経調律師。米国催眠療法士の資格の他、カウンセリングによるダイエットやいつまでも若々しく過ごすための指導の他、瞑想教室も行っている。																			
	③	一度覚えてしまえば、一生セルフでできる！耳つぼを使ったイヤーセラピー法その他、笑顔になれる瞑想法、アレルギーを改善する簡単ワークショップは、地方からもご依頼いただいております。																			
	備考	※指導可能日時：土曜、日曜は午後のみ																			
動画																					
健康管理	658	はやし あやな 林 英奈	1981	善行	笑顔で笑って心も体も健康に！ 誰でも楽しめる笑いヨガ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	笑いヨガの5つのポイントのお話と笑いヨガ体験。初めての方でも無理なく笑えるよう配慮いたします。参加者の方に合わせた色々なラフターを準備いたします。(子どもや高齢者にも対応)																			
	②	介護施設、老人クラブ、ボランティア団体、公民館事業等で10名以下の少人数から100名規模まで対応経験あり。実施時間は60分～2時間(適宜休憩を入れます)。																			
	③	介護福祉、医療分野での10年以上の相談支援経験(社会福祉士、介護支援専門員)を経て、介護福祉経営コンサルタントとして活動中。経営者、スタッフ、利用者様「誰もが笑顔」でいられるサポートをしています。																			
	備考																				
動画	紹介動画有																				
健康管理	668	ささき やすのり 佐々木 康憲	1943	鎌倉市	笑いヨガ！！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-				応相談
	①	「笑う門には福来る」笑い腹式呼吸を組み合わせた、笑いのエクササイズです。有酸素運動効果による健康増進と笑顔upによる心の平和でコミュニケーション力が向上されます。																			
	②	老人福祉施設15ヶ所、老人保健施設、自治会、藤沢市民病院、企業の朝礼。笑いヨガのティーチャー、認知症予防ゲームインストラクター。																			
	③	笑い腹式呼吸を合わせた笑いのエクササイズです。「笑う門には福来る」有酸素運動による細胞レベルの体力増進と代謝アップで免疫向上します。笑顔力アップでアドレナリン、セロトニンなど幸せホルモンがあふれ出ます。コミュニケーションアップにつながり平和に楽しく暮らせます。																			
	備考																				
動画																					
健康管理	685	マインドフルネス こんどう かずひこ 近藤 和彦	1953	遠藤	米国生まれの瞑想法を中心とした脳のトレーニング	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	世界各国のIT企業で研修に採用されている、米国生まれの瞑想法を中心とした脳のトレーニングです。毎日の習慣にして心身の健康をめざしましょう。																			
	②	マインドフルネス、気功を約25年修練し、カルチャーセンター講師、企業内研修などを務める。日本能力開発推進協会認定資格、無為気功養生会認定講師などを取得。																			
	③	気軽に取組め効果のあるマインドフルネスを多くの皆さんに知っていただき習慣にさせていただくことで、健康で爽快な毎日を手にするお手伝いのできればと取り組んでいます。ぜひチャレンジください。																			
	備考	※指導可能日時：日は午前・午後のみ																			
動画	紹介動画有																				

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
健康管理	693	更年期 すずき くみ 鈴木 久美	1965	村岡	40歳から知っておきたい更年期	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	「更年期のカラダと心の変化」そして「更年期対策」を40歳から知っておくことで、更年期から、また、その後もより良く過ごすことを目指します。オンライン開催可。																			
	②	「ふじさわ健康フェスティバル2019」にて「更年期講座」開催。日本更年期と加齢のヘルスケア学会会員。メノポーズカウンセラー。藤沢市女性の健康づくりサポーター。																			
	③	ヘルスケア教室「Chitrineシトリン」主宰。「更年期」を知る機会として「更年期を知る講座」ほか、更年期からの健康維持のためのヨガ・自然療法クレイセラピー等をお伝えしています。																			
	備考	※指導可能対象：主に40歳以降の女性。またはパートナーがこれから更年期を迎える男性																			
動画																					
健康管理	1608	ヨガ・ストレッチ まな MANA	1979	村岡	ヨガ・ストレッチで楽しく健康に！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	ヨガの呼吸やさまざまな動き、ポーズを通してからだをほぐし、柔軟性をアップさせ、心身ともにリフレッシュしていきましょう。																			
	②	地域コミュニティーを中心に藤沢にて活動。初めてのヨガ、ママヨガ、骨盤ヨガ、パーソナル指導。資格：ハタヨガTT／骨盤ヨガ他 藤沢市広報番組・レディオ湘南出演																			
	③	産後の不調からヨガを学びインストラクターになりました。心身のバランスを整えることで日々健やかに。どんな方でも参加しやすいレッスンを心がけています。ぜひヨガで楽しい時間を過ごしましょう！																			
	備考																				
動画																					
健康管理	1610	ダイエット かざま とーこ 風間 とーこ	1971	辻堂	美味しく食べて健康に痩せる「健康美ダイエット」	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	日	-	午前	午後	-	-
	①	食事制限やツライ運動はしたくない方。自分の体質を知り、自分に合うダイエット法を知ることで、しっかり食べながら健康美を手に入れるダイエットができる初級講座です。																			
	②	看護師歴25年。国家資格キャリアコンサルタント、メンタル心理カウンセラー。現在、看護師、ダイエットカウンセラーとして活動中。																			
	③	私自身、15キロのダイエットに成功。ダイエットは単に痩せるだけではなく、予防医学の面から多くの生活習慣病を予防することができ、健康な心身を手に入れられます。つらいダイエットはもう卒業しませんか。																			
	備考	※指導可能対象：20才以上の女性(男性の場合は応相談) ※指導可能日時：平日は2週間前までに要相談。																			
動画																					
体力づくり	626	健康体操 あきやま しげお 秋山 茂夫	1951	鶴沼	中高年のための健康体操	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	-	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	様々な動きを通して、体全体を動かし、健康な体づくりをめざしていく簡単な体操です。誰でも気軽に取り組める楽しい運動です。シナプロジーやコグニサイズも行います。																			
	②	日本体育大学体育学部卒業。中学校保健体育の教師を経て、現在、藤沢市健康普及員の運動サポーターとして活動中。2014年2月に健康運動指導士として登録される。																			
	③	個人的に大庭地区、御所見地区において、健康運動教室を展開中。また、ボランティア活動として「かわせみ体操」をひろめる活動を行っています。																			
	備考	※指導可能対象：中高年																			
動画																					

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																	
							曜日						時間帯											
体力づくり	635	健康体操 さから ようこ 相良 陽子	1952	湘南大庭	「リズム体操で楽しく身体づくり」 「踊ろう！藤沢キョングダンス」	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	(大人)リズムに合わせて身体を動かし、軽量ダンベルを使って筋トレ、ラジオ体操で全身運動と楽しく身体づくりをします。(キッズ)楽しい曲に合わせて身体を動かしながら、ダンス技術よりも体力向上を目指します。																						
	②	公民館等で体操指導30年。日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(体操、エアロ)全国ラジオ体操連盟1級指導士。鈴木正成式ダンベル認定指導員。																						
	③	体力づくり！仲間づくり！子どもから大人までの楽しい身体づくりを応援します。藤沢市のテーマソングで踊る「キョングダンス」を応援しています！！																						
	備考	※指導可能対象：幼児から高齢者まで																						
動画																								
体力づくり	647	健康体操 みよかわ よしのり 御代川 義則	1949	善行	健康改善体操	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	午前	午後	夜間	-		
	①	α波の出やすい音楽のリズムに合わせて体を動かします。さらに丹田呼吸法で内臓強化と自律神経の調整をして総合的に健康増進を目指します。																						
	②	公民館、地域コミュニティ等で約20年指導。元上智大学夜間講座講師。気功、シニアヨガ、ダンスの各インストラクター、整体師、心理カウンセラー。																						
	③	気功とダンス両方のメリットを融合した方法で指導します。単なる体操ではなく気血の流れを意識したリズム体操です。																						
	備考																							
動画																								
体力づくり	681	健康体操 あおやぎ あやこ 青柳 彩子	1981	茅ヶ崎市	ストレッチと体操で冷え・肩こり・腰痛対策！！	だれでも	-	-	-	-	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-			
	①	ストレッチと体操で体の血行を促進します。ご自宅でもできる簡単なものばかりです。姿勢もよくなりますよ。																						
	②	2018年からストレッチインストラクターに。全体の知識を生かしてストレッチレッスンをしています。英語での対応も可能です。手力整体師認定。S湘南ふじさわファミリーフェスタにも毎回出店。																						
	③	私自身、13年間のデスクワークでひどい冷え性でしたが、整体を学び、ストレッチや体幹運動などのセルフケアによって冷えがなくなりました。冷えて悩む方のお役に立てます。																						
	備考																							
動画																								
体力づくり	629	水中ストレッチ みやざき みほ 宮崎 美保	1947	鶴沼	シンクロスイミングストレッチ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	応相談	-	-	-	応相談		
	①	浮力を利用した、気持ちの良い運動を体験してみは？																						
	②	日本のシンクロ指導を45年間しています。アーティスティックスイミングの第一人者です。																						
	③	水温30℃室温31℃ 飛び込んで！																						
	備考	※外国語での指導も可。																						
動画	紹介動画有																							

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																
							曜日							時間帯									
体力づくり	646	ストレッチ	えぬえふらぼらとりいびんころ たいそうすれっさーくる N.F.らぼらとりいびんころ 体操ストレッチサークル	—	湘南 大庭	天寿を全うするファイナンシャル プラン作りを手伝う	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	午前	-	-	-	
	①	美姿勢は健康を作り、正しいウォーキングは心身をストレスフリーにして長生きできる筋肉を作ります。そのことで、自立歩行、自活ができるようになり、長生きできます。																					
	②	神奈川県スポーツセンター、公民館でエアロピクス指導30年。トータルボディプロデューサー。ヘルスケアトレーナー。メンタルセラピー。健康運動指導士。ラジオ体操指導。																					
	③	一生大きな声で笑って、楽しく生きましょう。”日々善十礼百笑千食(かむ)万才天寿”脳内～足先まですべてを健康に。3分のピンピンコロリ体操で百歳をめざすお手伝いをします。いつでもどこでもできるストレッチです。																					
	備考	※指導可能対象:特に中高年																					
動画																							
体力づくり	1604	バレエ ストレッチ	さくま かずこ 佐久間 和子	1980	辻堂	誰でもできるバレエストレッチ(子 連れOK)	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	日	-	午前	-	-	-
	①	バレエを取り入れたストレッチレッスン、音楽と共に全身をほぐしていきます。同時に体幹強化、姿勢改善も行いながら美しいプロポーション、きれいなしぐさが身に付きます。																					
	②	バレエ歴35年、ロシア留学経験有。講師歴10年。産後子連れOKバレエ、ダンスエクササイズ、アロマストレッチを地域の施設や幼稚園のママ向けクラスで活動してます。																					
	③	小さなお子様連れで参加できます！誰でも気軽に参加頂けます。体が硬い方向けのレッスンなので運動経験やバレエ経験がなくても問題ありません。体を柔らかくするコツ、美しい所作を伝授します。																					
	備考																						
動画																							
体力づくり	633	体操	にほんさんびーたいそうきょう かい かながわみなみしゅ (公社)日本3B体操協 会 神奈川南支部	—	六会	赤ちゃんから高齢者、障がいのある 方も楽しく健康に！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	成人女性、ベビー、親子、ジュニア、高齢者、障がいのある方を対象とした生涯スポーツとしての健康体操の指導。																					
	②	日本3B体操協会公認指導者、健康運動実践指導者レクインストラクター、日本フォークダンス連盟会員。市内50カ所の公民館、市民の家にてサークル指導。市内各公民館、包括支援センターから講座依頼。																					
	③	3種類の用具(ボール・ベル・ベルター)を使って行う体操です。すべての運動を音楽にあわせ仲間と楽しみながらの健康づくり、基礎体力の維持、心身のリラックスなど健康増進に役立ちます。																					
	備考																						
動画																							
体力づくり	634	体操	あきた たくじ 秋田 琢次	1936	藤沢	優しい体操 (生涯にわたる健康づくり)	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午後	夜間	応相談		
	①	徒手体操を基本(身体をリラックスさせる)①ストレッチング(部分的処方)②優しい体操(有酸素運動)③柔軟体操④マット運動(怪我防止)⑤レクリエーションゲーム(触れ合い)⑥ボール遊び⑦玄米ニギニギ体操(基本生活の自立維持)																					
	②	日本体育協会公認体力テスト判定員、藤沢市体操協会公認教室・クラブ指導者FGA認定、神奈川大学課外活動団体系操部監督委員、ディハウス(ディサービス)玄米ニギニギ体操指導、神奈川県生涯スポーツリーダー育成「体力づくり体操」講師、湘南体操クラブ講師、大道体操クラブコーチ。																					
	③	健康で幸せな生活はみんなの永遠の願い。年齢や経験を問わず、みんなが力を貸したり借りたり肌の触れ合う適度な体操で肉体的、精神的、社会的健康を養う。																					
	備考	※指導可能日時:平日は午後のみ可能																					
動画																							

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
体力づくり	682	バランスボール 渡井 莉那	1985	鶴沼	バランスボールでココロもカラダもリフレッシュ！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	応相談
	①	バランスボールで音楽に合わせて楽しく弾むことで効果的に有酸素運動をすることができます。「真の体力」をつけることを目指していきます。																			
	②	一般社団法人体力メンテナンス協力認定バランスボールインストラクター。幼稚園、保育園、小学校PTA、企業のイベント等多数活動。																			
	③	バランスボールのメリットはダイエット、姿勢改善、脳活性化、集中力アップ、腰痛・肩こり改善、産後ケアや寝かしつけ、などたくさん！老若男女問わずできるバランスボールでココロもカラダもリフレッシュしましょう。																			
	備考	※指導可能日時：土・日は応相談																			
動画																					
体力づくり	688	ストレッチ&ピラティス 飯田 理香	1972	村岡	楽しくストレッチ&ピラティスで元気をたもとう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	-
	①	親子(幼児)～高齢者向けのストレッチ&ピラティス、いすを使った健康体操など。																			
	②	市内公民館などで長年指導を行っています。【資格】シニア健康体操指導士、マットピラティスインストラクター。エアロビクスインストラクター修了。																			
	③	子育てママのリフレッシュのためのピラティスや高齢者の健康維持のためのストレッチ&ピラティスなど一緒に楽しみませんか。																			
	備考	※指導可能日時：土・日曜日は1か月以上前に相談																			
動画																					
体力づくり	1609	ピラティス 平田 美智代	1976	横浜市	ピラティス～楽しく運動、姿勢を整えましょう～	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	ピラティス指導を行います。ご希望、ご要望により子どもから高齢の方まで楽しく運動しながら、姿勢が整うようにメニューを組ませていただきます。																			
	②	ピラティスインストラクター／理学療法士。理学療法士として20年病院、訪問でのリハ指導、ピラティスインストラクターとしてスタジオでのピラティス指導をしています。																			
	③	体のしくみを考えながら楽しくピラティスを行って頂けるようプログラムを組ませて頂きます。運動後の姿勢が整う感覚を味わって頂きたいです。子どもから高齢の方までどなたでも行えます。																			
	備考																				
動画																					
体力づくり	640	ヨガ 岡部 洋子	1944	六会	ヨガで元気な生活を	だれでも	-	-	-	-	-	水	-	金	土	-	-	午前	午後	-	応相談
	①	皆様とごいっしょに楽しくヨガをします。呼吸法・瞑想法・ヨガポーズをとり入れながら、全身の筋肉を伸ばして柔軟にします。																			
	②	市民センターや地域市民いこいの場等でヨガを教えています。皆様の健康増進のお役にたてれば、と願っております。																			
	③	30年余ヨガを続けて、ヨガは私の健康の源だと思っています。健康維持のため、たくさんの方々にはヨガを知っていただけ、楽しみながら生活の中にとり入れていただければ、とても嬉しく思います。老若男女関係なくどなたにでもできるのが良いところです。																			
	備考																				
動画																					

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																	
							曜日						時間帯											
体力づくり	663	ヨガ あだち みわこ 安達 美和子	—	茅ヶ崎市	脳と腸のヨガで健康になろう！	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	脳教育と東洋医学を融合したホリスティックヨガ。心と体の真の健康が体得できるヨガです。																						
	②	NPO法人IBREA JAPAN、プレイントレーナー1級講師、講師歴15年。																						
	③	体と心と精神は密接につながっています。脳と腸を刺激する体操と呼吸、瞑想で人間が本来持っている自然治癒力を引き出すヨガです。																						
	備考																							
動画																								
体力づくり	678	ヨガ あおき くみこ 青木 久美子	1964	長後	リラックスヨガ ～ゆったりとした呼吸とともに	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	応相談	午前	午後	夜間	応相談
	①	自律神経のバランスを整え、ゆったりとした深い呼吸とともに心地良く緩んでいく心と体の変化を楽しみましょう。																						
	②	カルチャーセンターなどで講師として1年前より活動。全米ヨガアライアンス登録。シニアヨガTT、ヨガニドラーTT修了。藤沢市健康サポーター登録。																						
	③	ゆったりと自分自身と向き合う時間として、呼吸を大切にマイペースで楽しんでいきましょう。シニアヨガ、チェアヨガ、ヨガニドラー、アロマヨガもご相談ください。ご縁のある方との素敵な出会いをお待ちしております。																						
	備考																							
動画																								
体力づくり	680	ヨガ うらた やすこ 浦田 靖子	1969	遠藤	ヨガ&アーユルヴェーダ ヨガで健やかな毎日を！	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	ゆるやかな動きで体を整え、呼吸法、瞑想で心を整えます。インド古来より伝わるヨガと伝承医学アーユルヴェーダの知恵も合わせて学んでいきます。																						
	②	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士。日本アーユルヴェーダ学会会員。スポーツクラブ、公民館、ヨガスタジオ等でヨガ指導。指導歴16年。																						
	③	参加者に合わせて無理なくマイペースを心掛けています。ヨガは筋トレ、脳トレの要素を含み老化予防に最適であり、子供の落ち着き、集中力、意欲向上にも役立ちます。アーユルヴェーダも日々の健康維持に役立ちます。																						
	備考																							
動画																								
体力づくり	687	ヨガ まりこ まりこ	1980	湘南大庭	ハッピー育児♪ハートヨガ♪ ベビーマッサージ	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	午前	-	-	-	-
	①	妊娠出産前の様な元気な体を取り戻す、産後生理学に基づいたヨガや、スキンシップでお子さんの成長を促すベビーマッサージ、子育てをシェアします。																						
	②	川崎市体育協会等でママとベビーのヨガ等指導。取得資格：RYT200、スタジオヨギー公認産前のヨガ、産後のママとベビーのヨガ、JMLAベビーマッサージ、他。																						
	③	1つのレッスンの中でママヨガもしくはベビーマッサージをしたり、一緒に子育てを楽しむ仲間作りやママ同士、子供同士のつながりができるクラス作りをしています。																						
	備考	※指導可能対象：乳児と子育て中のママ																						
動画																								

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																										
							曜日						時間帯																				
体力づくり	1606	ヨガ まつはし まさよ 松橋 昌代	1974	湘南 大庭	ヨガで身体と心をほぐして免疫アップを目指そう!	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談								
	①	ベーシックなヨガの他、マタニティヨガ、親子ヨガ、シニアヨガ、小顔ヨガ、チェアヨガ等、対象に合わせたレッスンを行います。																															
	②	ヨガインストラクターRYT500、IHTAヨガインストラクター1級、他複数ヨガ資格。																															
	③	呼吸を意識し体を動かし、ほぐす事により、安定した体になり気持ち良く過ごす事が出来ます。ヨガを通して体のつながりを体感してみませんか？																															
	備考	※指導可能日時:2か月前までに応相談																															
動画																																	
体力づくり	637	ピアノ &ヨガ ピアノ&ヨガ	—	鷓沼	ピアノの生演奏をバックに行うストレッチヨガ	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談				
	①	音楽によるリラクゼーション効果と、体調を整えるヨガを融合させたプログラムを考案。老若男女、楽しめるイベントを開催。																															
	②	2009年より湘南地区にてピアノ&ヨガを企画・運営。〈講師〉[ピアノ]秋山純子 幼児からシニアまでのピアノ指導にあたる。[ヨガ]深井みほ子 薬膳ヨガ主宰 各地でクラス運営中。																															
	③	音楽のもつ癒しのヨガの深い呼吸で、心ゆくまで手足をのびして、心身のデトックスをしましょう。体が硬くても気持ち良くなること請け合いです。																															
	備考																																
動画																																	
体力づくり	676	リラックス ヨガ なかじま みき 中嶋 みき	1960	六会	骨盤調整・底筋・リラックスヨガ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
	①	産前産後でも医師の許可があれば誰でも参加できます。骨盤調整や骨盤底筋のトレーニング、ヨガの呼吸や瞑想とやさしいポーズで心も体もしなやかにします。椅子ヨガも行っています。車いすの方もヨガを楽しみましょう。																															
	②	ヨガスタジオ・出張等でマタニティ・産後ヨガ・リラックスヨガを行っています。パドミニマタニティヨーガTTC修了。市内小学校にて児童・保護者対象講座経験あり。																															
	③	中学校教諭として30年、子育て、孫育ても経験しました。思春期までの親子の心とカラダのあり方も話していきます。ヨガ未経験者でも大丈夫です。日常生活にも生かせるヨガも身に付きます。																															
	備考	※指導可能対象:マタニティ・産後1か月～1年。パートナーの参加も可。骨盤調整はどなたでも指導可。																															
動画																																	
体力づくり	689	リフレクソロジー ヨガ まつはし まさよ 松橋 昌代	1974	湘南 大庭	リフレクソロジーとヨガで足と体を快適に	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	ご自身で足を観察し、もみほぐします。その後ヨガを行い、体を整えます。																															
	②	リフレクソロジスト。オイルボディセラピスト。ヨガインストラクターRYT500。																															
	③	足(土台)が安定することで、普段行っている動作が軽く、気持ちよく過ごすことができます。足が快適だと体も快適に動く。そんな身体のつながりを体感しましょう。																															
	備考	※指導可能対象:妊婦不可。※指導可能日時:2か月前までに相談																															
動画																																	

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																
							曜日							時間帯									
体力づくり	690	親子 ヨガ	そうま みほ 相馬 実歩	1993	辻堂	親子ヨガ	-	-	幼児	その他	月	火	水	-	金	-	-	-	-	午前	午後	夜間	-
	①	絵本や手遊びも取り入れながら、ヨガの楽しい動きと一緒に運動遊びをしましょう。子どもの遊び場として、そして保護者の方の情報交換の場としてご活用ください。																					
	②	幼稚園の先生として働いたのち、ヨガインストラクターとして活動。幼稚園教諭免許、保育士資格保有。																					
	③	お子さんとコミュニケーションを深める場や保護者の方々の情報を交換できる場になったら嬉しいです。ぜひヨガを通して一緒に楽しみましょう。																					
	備考	※指導可能対象:3~5歳の幼児とその保護者。指導可能日時:1か月前までに相談																					
動画																							
体力づくり	691	チェア ヨガ	そうま みほ 相馬 実歩	1993	辻堂	チェアヨガ~健康寿命を伸ばそう	-	-	その他	月	火	水	-	金	-	-	-	-	午前	午後	夜間	-	
	①	イスに座りながら、呼吸を深めたり、体を動かしたりします。健康な体を維持するために、健やかな未来のために、一緒にヨガをしましょう。																					
	②	幼稚園の先生として働いたのちに、ヨガのインストラクターをして4年目になる。ヨガニードラ、陰ヨガ、チェアヨガなどの養成講座を修了。																					
	③	日本の平均寿命は世界でもトップクラスですが、健康寿命は平均年齢よりも8~12年短いです。健康寿命を伸ばすために、できることを一緒に行いましょう。チェアヨガを通してサポートします。																					
	備考	※指導可能対象:60歳以上の方(60歳未満は応相談)。指導可能日時:1か月前までに相談																					
動画																							
体力づくり	1600	ストレッチ ヨガ	いいた みづき 飯田 三月	1974	鶴沼	こころと身体を健康に! かんたんストレッチヨガ	だれでも	-	-	-	-	火	-	木	金	-	-	-	応相談	午前	-	-	応相談
	①	コロナ禍で運動不足や不安を抱えている方におすすめ。かんたんなストレッチで身体をほぐし、呼吸法やヨガの動きで心と身体のバランスを整えます。																					
	②	大手フィットネスクラブに勤続20年以上・健康運動実践指導者・中学/高校教員資格等の資格保有。藤沢駅前にてエアリアルヨガのパーソナルレッスン開催中。																					
	③	藤沢市の皆さんに貢献したいと考えました。一緒に生きる元気を分かち合いましょう。																					
	備考	※指導可能日時:火曜・木曜・金曜の午前中はすぐに開始可能。その他の曜日・時間は応相談。																					
動画																							
体力づくり	1601	ベーシック ヨガ	にしじま みさお 西島 美操	1980	鶴沼	ベーシックヨガ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	マタニティヨガ・産後ヨガ・マmyoga with ベビー(子連れヨガ)・ベーシックヨガ・ファミリーヨガ・キッズヨガ・パークヨガ・ビーチヨガなど指導しています。																					
	②	現非営利型一般社団法人ジャパンヨガアカデミー ヨガ指導者養成講座、指導資格取得。日本とアメリカにて指導歴10年。																					
	③	ヨガをするのが初めての方、体がかたくてヨガを始めるのが不安な方もゆっくりといねいに、やさしくわかりやすく、気持ちの良いヨガで心身をととのえてみませんか?																					
	備考	※指導可能日時:平日は午前、土曜は午後。																					
動画																							

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
体力づくり	694	フープ きみこ KIMIKO	1964	片瀬	フープでインナーマッスルを鍛え 楽しく体幹運動	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	フラフープを使って筋肉を動かしましょう。運動経験が無い方でもスポーツをやっている方のコンディショニングとしてもOKです。																			
	②	フープ東京(日本初のフラフープ教室)フープエクササイズ&フープダンス認定インストラクター。																			
	③	エクササイズ・トレーニング・フープダンスの要素をバランスよく身体に効かせて楽しく健康になりましょう。フープをお持ちでない方はレンタル有。お気軽にご参加ください。子どもも大人も指導可。																			
	備考																				
動画	紹介動画有																				
体力づくり	1602	バレトン もりべ ゆい 守部 唯	1986	鶴沼	バレトン	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	-	-	-
	①	バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含むエクササイズです。畳1畳分のスペースで裸足で行います。動きはシンプルでしっかりと汗をかくことができます。																			
	②	バレトン・ソールシンセシス取得。自主開催、PTA、イベント、ボランティア等でも開催。																			
	③	バレエやヨガが未経験の方も、身体を動かすことが好きであれば楽しくレッスンができます。一緒に心も体もリフレッシュしませんか？																			
	備考	※指導可能日時:日曜日は、1か月以上前に連絡頂ければ、対応可能。																			
動画																					
体力づくり	1607	バレトン まな MANA	1979	村岡	楽しく体幹アップ！バレトン	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズ。アップテンポな音楽に合わせて楽しく体を動かし体幹を鍛えます。																			
	②	主に藤沢市内地域コミュニティーにてレッスンしています。&MAMACOフェスタ出演。バレトンソールシンセシスインストラクター資格取得。																			
	③	運動不足の方、スッキリからだを動かしたい方、ヨガやバレエをしたことがない方でも大丈夫です。男性にもオススメのエクササイズです。ぜひバレトンの楽しさをご体感ください！																			
	備考																				
動画																					
体力づくり	696	真向法 体操 たかはし かずのり 高橋 和憲	1952	鶴沼	真向法(まっこうほう)体操でいつ までも歩ける体づくり	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	器具を使わない1時間ほどの健康体操で、いくつになっても歩き続けられるためのやわらかい股関節づくりを目指します。																			
	②	市内体操サークルやコミュニティカフェ「地域の縁側」で約4年間の指導歴があります。公益社団法人真向法協会準教士、市健康づくりサポーター。																			
	③	健康づくりに運動は大切ですが続けるのは難しいですね。やわらかい股関節づくりを目指す「真向法体操」は誰でも無理なく毎日続けられる体操です。健康なカラダを自分でつくっていくことが実感できますよ。																			
	備考																				
動画																					

5. スポーツ・健康

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録 No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住 地区	タイトル	指導可 能対象		指導可能日時													
								曜 日						時間帯							
体 力 づ く り	1605	脳トレ 音楽体 操 おだ としはる 小田 俊春	1965	横浜 市	いきいき脳トレ音楽体操 大人の リトミック	-	-	-	そ 他	-	-	-	-	-	土	日	-	午 前	午 後	-	-
	①	音楽やリズムで楽しみながら脳を活性化させます。懐かしい曲を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりします。健康維持、コロナ自粛によるフレイル予防にお勧めです。																			
	②	福祉部門マイスター・ジャパン認知症予防音楽ケア体操指導員資格有。YMCAキャンプリーダー、野外活動指導者、レクソング指導者を経験。2014年県民ミュージカル出演																			
	③	音楽療法によるケア体操は高齢者の皆さんが誰でも参加でき、レクリエーションの時間等において、音楽を楽しみながら適度な運動を行うことで、認知機能や身体機能の改善、心身の活性化などが期待できます。																			
	備考	※指導可能対象:50歳以上 ※指導可能日時:土曜日は午後、日曜日は午前																			
動画																					