

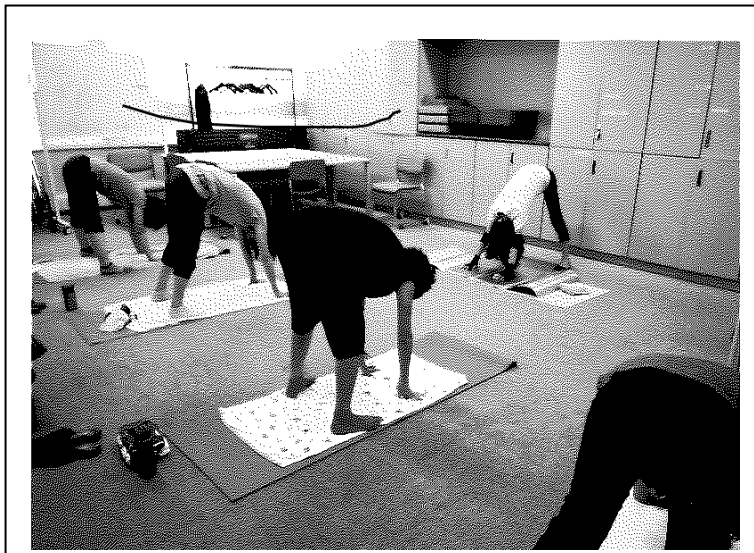
音楽	芸能	美術 工芸	文化	文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
----	----	----------	----	----	----------	--------------	-----	------------	------------------	----	----------

登録名	かん ゆみこ	分野	美容・健康		
	菅 由美子	小分類	健康体操		
	オール・リセット・ストレッチ体操	指導	講演	披露	
		○			

【活動内容】
健康体操の指導

<p>～PR～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の不具合は人の手に頼らなくても、自分自身で管理できることを目標としたレッスンです。 ・生活習慣病の予防指導 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰・膝・肩こり等の関節の痛み ・体が固い、むくみ、筋肉付け、太りにくい体質づくり等無理のないストレッチ体操 ・生活習慣病、メタボ、糖尿病、高血圧、心筋梗塞等の予防のための指導
--	--

■経費（材料費等）	交通費
■依頼者が準備するもの	CC デッキ ヨガマット、大きめのタオル
■交通手段	電車
■資格・経験	ケアプラザと川崎教室で現在指導中
■対象者	16才～高齢者



活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火			
	水			
	木		○	
	金	○	○	
	土			
	日			
応相談：その他の日は応相談				
活動可能地域： 横浜市内（その他は応相談）				