

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	たなか けいこ	分野	スポーツ・体操		
	田中 恵子	小分類	チェアヨガ		
		指導	講演	披露	
		○			

【活動内容】 チェアヨガ講座				
-------------------	--	--	--	--

～PR～	椅子に座ったままでできるやさしいヨガ。シニアの方、運動の苦手な方も楽しみながら心と身体を整えられます。
------	---

■経費（材料費等）	プリントを配る場合はコピー代
■依頼者が準備するもの	人数分の机と椅子、CD デッキ
■交通手段	市営地下鉄、バス、自家用車も有
■資格・経験	シニア向けチェアヨガインストラクター。高齢者デイサービスにて体操等プログラム実施。
■対象者	シニア介護予防、要介護の方は一部可。育児中のママなど運動の機会が少ない方にも。

--

活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火			
	水			
	木			
	金			
	土			
	日			
応相談： 応相談				
活動可能地域： 横浜市内				