

No.164	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
	ケンコウツクリタイソウ (タグマ フサコ)							指導	講演	披露	
登録名	健康づくり体操 (田熊 芙佐子)							○		○	
主な 内容	健康づくり体操・練功十八法							ジャンル	体操		

音楽に合わせて誰でも気軽にできる副交感神経の働きを活発にし、心を癒し内臓のバランスを整える呼吸体操（腹式呼吸）です。

■ 経費（材料費等）	交通費希望
■ 依頼者が準備するもの	なし
■ 交通手段	電車、バス
■ 資格・経験	地域ケアプラザ、大田区で指導 上海練功十八法協会認定公認指導員 日本健康づくり協会認定練功健康指導士
■ 対象者	どなたでも



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