

講座名	元気ハツラツ体操				登録NO	27
登録名	山口英子					
対象者	大人、高齢者	講座スタイル	教える	講座スタイル	単発、連続	
活動可能日	応相談(1ヶ月以上前希望)	活動地域	鴨居駅周辺、中山駅周辺、十日市場駅周辺	経費・謝礼	5,000円＋交通費	
PR	手足を使った脳トレ。座位・立位でのストレッチ。リズム体操。関節運動などで笑いながら色々な動きで体を動かしましょう！					
指導(活動)履歴・資格・特技 等	中山地域ケアプラザでの高齢者向け健康体操。男性サークルにて体操指導。中途障害者施設にて簡単なストレッチと体操。リハビリ教室の簡単体操。 資格:介護予防運動指導員。介護リハビリセラピスト。シニアヨガインストラクター。					

