

指導(活動)分野	けんこう体操	指導 披露 講義
ふりがな	つのかわしゅういち	登録番号
氏名またはグループ名	角川 衆一	G - 4
指導(活動)内容	・コグニサイズ・ロコモ予防・認知症予防体操 『ラダー』や『ハマトレ』を中心に実施します	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・上中里地区センターにて『ロコモ予防体操教室』 ・藤棚ハイツ集会所にて『体操教室』 ・藤棚ケアプラザにて『いきいき教室』	
経費	・指導(活動)料 応相談(0円～) ・材料費 なし ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### けんこう体操教室

定員:20人 所要時間:60分

- ① 『グーパー体操』『ふるさと手話体操』を実施しながらリラックス
- ② 『椅子座位』『立位』の体操を、ビデオプロジェクター映像を見ながら実施
- ③ 『ハマトレ』実施
- ④ 『ラダー』を使用しながらコグニサイズを実施



### 【街の先生からひとこと】

かながわ介護予防健康づくり運動指導員(専門)です。  
ケアプラザの介護職員の経歴もあり、高齢者レクリエーションを得意としております。  
皆さん楽しんでいただき、笑顔でご帰宅なさいます。

