

|              |   |       |         |       |         |       |    |
|--------------|---|-------|---------|-------|---------|-------|----|
| 指導(活動)分野     | ひばりエクササイズ                                       |       |         |       | 指導      | 披露    | 講義 |
| ふりがな         | みうら たえこ   |       |         |       | 登録番号    |       |    |
| 氏名またはグループ名   | 三浦 妙子   |       |         |       | G - 5   |       |    |
| 指導(活動)内容     | ・美空ひばりさんの曲にあわせてカラダをうごかしていきます                    |       |         |       |         |       |    |
| 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 | ・健康運動指導士、介護予備運動指導員<br>・横浜市高齢福祉センターやカルチャースクールで指導 |       |         |       |         |       |    |
| 経費           | ・指導(活動)料 5,000円                                 |       | ・材料費 なし |       | ・交通費 実費 |       |    |

### 【プログラムの一例】

#### ひばりエクササイズ

定員:20人 所要時間:60分

- ① 歌を歌う(状況によっては歌わずに)
- ② 分解して踊りを説明(美空ひばりさんの曲に合わせてながら身体を動かしていきます)
- ③ 皆で合わせて歌い踊ることも可能です

『愛燦燦』、『真っ赤な太陽』、『人生一路』、『川の流れるように』 他

- ・立位でも座位でも大丈夫です
- ・座ったままの方だけの開催でも可能です



### 【街の先生からひとこと】

美空ひばりさんの曲に合わせて身体を楽しく動かして健康づくりを一緒に！！