

| | | |
|--------------|--|----------|
| 指導(活動)分野 | 健康講座 | 指導 披露 講義 |
| ふりがな | ねづ のりつぐ | 登録番号 |
| 氏名またはグループ名 | 根津 憲継 | G - 7 |
| 指導(活動)内容 | ・身体の痛みなどのお悩みについて、なぜそうなっているのかをお伝えし改善方法(シンプルなセルフエクササイズ)を提案します | |
| 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 | ・平成28年度まで理学療法士として病院でリハビリテーション担当 ・現在は中区で「身体のコンディショニング」を行う(足の総合アドバイザー) ・横浜市内福祉施設で多数講座開催 ・中区内施設で一般向けセミナー開催 ・当センターホームページ「#家でいっしょにやってみよう」に動画掲載 | |
| 経費 | ・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代 ・交通費 実費 | |

【プログラムの一例】

理学療法士の 膝の痛いのでいけ

定員:15人 所要時間:60分

- ① 自己紹介
- ② なぜ膝の痛みが生じるかを説明
- ③ 膝の痛みの予防法を説明、セルフエクササイズの実演・練習
- ④ 質問コーナー「足の相談会」

・プロジェクターとスクリーン、
受講生用の椅子と机(長机可)、
人数分のヨガマットが必要です
・動きやすい服装で参加してください

「足の相談会」



【街の先生からひとこと】

活動を紹介する動画は二次元コードから↓

健康に関する情報が多い世の中です。何が良いのかわからなくなりますよね？
自分の健康は自分で守る！その手助けになれば幸いです。

