

指導(活動)分野	運動(不調改善)	指導 披露 講義
ふりがな	はしもと みわこ	登録番号
氏名またはグループ名	橋本 美和子	F - 15
指導(活動)内容	・猫背、肩こり、腰痛などの不調を改善する簡単な運動を指導します	
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	・地区センター(シニアクラス)で運動、専門学校でダンスを指導中 ・イベントや舞台の指導経験多数 ・2018年 NCA認定コンディショニングインストラクター資格取得 ・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 応相談 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

誰でもできる簡単不調改善運動

定員:10人 所要時間:60分

- ① 今の姿勢や手足の動きの状態を確認
- ② 寝たり座ったりして楽な姿勢を取り、ゆるゆると小さな動きで体の癖を取って、筋肉を整える
- ③ 呼吸をしながら体幹強化運動
- ④ 軽くストレッチ
- ⑤ 運動後の姿勢や手足の動きの状態を確認

持ち物:動きやすい服装、長めのタオル、飲み物

- ・英語で対応も可能です
- ・年齢やレベルに合わせて指導します



【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↓

息が上がるようなハードな運動ではありません。筋肉を良い状態に整えて、正しい姿勢、動きやすい体を作り、健康維持に役立てましょう。

