

指導(活動)分野	ヨガ				指導	披露	講義
ふりがな	ひだ まゆみ				登録番号		
氏名またはグループ名	樋田 真由美				F - 10		
指導(活動)内容	・健康寿命を延ばすコツを分かり易くお伝えします						
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	・全米ヨガアライアンス RYT200 ・ヨガセラピー、リストラティブヨガ、シニアヨガ、骨ナビ指導者養成講座 ・麦田地域ケアプラザでヨガサークル指導 他 ヨガスタジオなど活動中						
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】

認知症 ロコモ予防ヨガ

定員:15人 所要時間:60~90分

- ① 足指から全身ほぐし
- ② 脳トレ体操等
- ③ 全身を大きく動かす(筋力アップ)
- ④ クールダウン

全て簡単な動きです
ゆっくり進めていきます



【街の先生からひとこと】

サークル活動やケアプラザ等のイベントでご利用ください。
一緒に楽しく体を動かしましょう。