

講座名	体幹きたえて健康体操				登録NO	11
登録名	ユウコ					
対象者	大人、高齢者	講座スタイル	教える	講座スタイル	単発、連続	
活動可能日	応相談	活動地域	神奈川県	経費・謝礼	応相談	
PR	イスに座って身体をゆるめ歪みを整えた後タオルやボール、セラバンドなどを使用した運動を行います。姿勢や様々な筋肉を意識し体幹を鍛えたり脳トレ体操を楽しみます。易しい動きですので、日頃運動をなさっていない方でも大丈夫！健康な体作りをして日常生活を快適にしてみませんか。					
指導(活動)履歴・資格・特技 等	音楽健康指導士、介護予防健康アドバイザー、カルチャーセンター、スポーツ会館、福祉施設、依頼イベントなどで活動					
						