

健康体操(セラバンド使用)

■ 指導

■ 披露

■ 講演

へんみ くにひろ
辺見 州弘

活動内容	歌いながら、音楽(リズム)に合わせ無理なく楽しく体操を体験して頂きます。	
資格・経験 活動歴等	歌って体操指導員・横浜市シルバー体操指導員 経験13年 東永谷地区センターで活動中	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

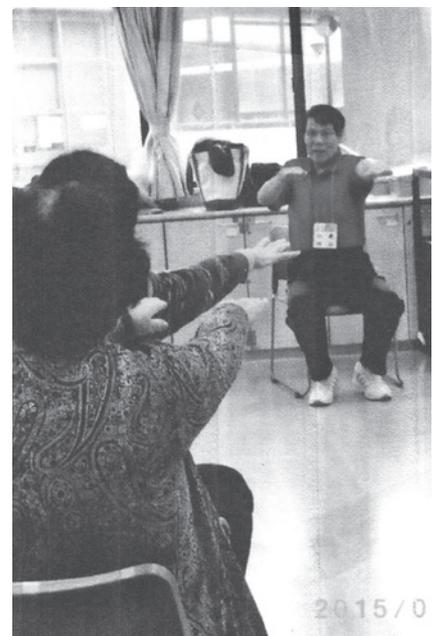
タイトル：歌って楽しく健康法

内容：転倒予防・介護予防・認知症予防

定員：25名

所要時間：1時間30分

参加費：250円/回(会場費含む)



街のアドバイザーから