

<b>登録名</b> (ふりがな)	片野坂 千春 (かたのさか ちはる)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	筋肉貯金アップ運動
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	頭や手指に刺激を促す脳トレ、タオルを使うことで身体が硬い人も伸びる実感が得られるストレッチ。「ずっと自分の足で歩きたい！」下肢の運動を無理なく行います。高齢者指導長年従事してきました。
<b>活動に関する資格・経験・活動歴等</b>	・体幹（バランスボール）、ボディコンディショニング、フレイル予防教室 5年間指導 ・市役所とタッグを組んで健康体操 3年間担当 など
<b>活動の対象</b>	一般・シニア
<b>活動可能日</b>	月・火・水・木・金・相談可
<b>具体的なプログラムの一例</b>	
<b>【タイトル】</b>	65歳以上対象 コロナに負けない身体づくりを！
<b>【内容】</b>	イスに座って適度な運動を行い、身体を温めます。
<b>【定員】</b>	10名
<b>【所要時間】</b>	60分
<b>【教材費】</b>	
<b>【その他】</b>	

### 街のアドバイザーから

なんだか最近つまづきやすいつって思ったら！！コロナ禍で遊びにも行けないですが、外に出ることが減ると必然的に歩かなくなる、それが積み重なると下半身の筋肉量がめっきり減ってしまうんです。コレは怖い！下肢の筋肉が足りてるかチェックしたり、運動を通して楽しく”力”をつけましょう！