

登録名 (ふりがな)	松本 史加 (まつもと あやか)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	健康体操、ストレッチ、キッズダンス
活動の種類	指導
活動内容	コミュニティハウスや町内会館で 30~70 代の方を対象に誰でもできる簡単なエクササイズをしています。体のくせやゆがみを改善し、美しいスタイルをつくれます。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	・(財)神奈川県芸術舞踊協会会員(プロモダンバレエダンサー)・厚生労働大臣認可(医政 742 号)全国整体療法協同組合認定整体師・中医学推拿師・指導歴 20 年
活動の対象	どなたでも
活動可能日	月・木・金・相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 簡単エクササイズ ビューティビューティ	
【内容】 ゆがみ改善、スタイルアップ、美しい姿勢をつくる	
【定員】 10 名	
【所要時間】 1 時間	
【教材費】 1000 円/人	
【その他】 活動可能日：月・木・金 他の曜日は相談可	

街のアドバイザーから

多くの方が体のゆがみや不調をかかえています。正しい運動をすることで、体のゆがみを整え、痛みや不調はやわらぎます。また美しいスタイルにもなれます。身体のプロがひとりひとりにわかりやすく教えます。バレエをもとにした運動で、心も身体もリフレッシュしましょう。