

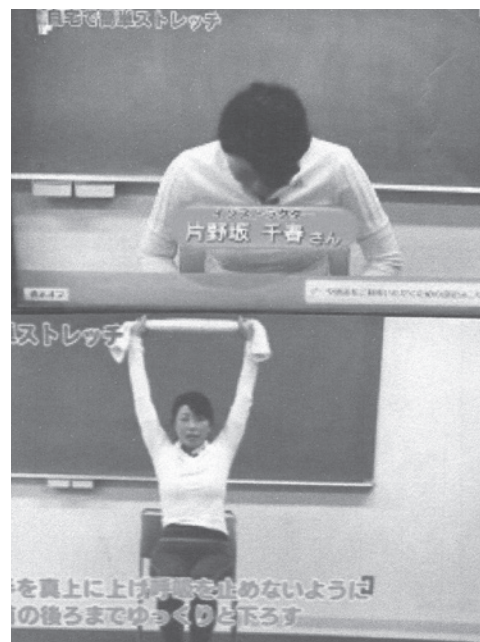
かたのさか ちはる

片野坂 千春

活動内容	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(フレイル予防)長年従事してきました。	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" 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：65歳以上対象 コロナに負けない身体づくりを！
 内容：イスに座って適度な運動を行い、身体を温めます。
 定員：10名
 所要時間：60分



街のアドバイザーから

なんだか最近つまずきやすいついて思ったら!! コロナ禍で遊びにも行けませんが、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!