

かない えいこ

## 金井 栄子

活動内容	基本運動を継続していきます。苦手やできないことは無理をせずに、音楽を使い、楽しみながら全身運動を行います。	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横浜市健康体力づくり指導員</li> <li>・スポーツプログラマー</li> <li>・ラジオ体操2級指導員</li> </ul>	
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 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 checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" 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：転倒予防を目的とした運動

内容：立位で、w-up、主運動c-down

定員：場所に合わせた人数

所要時間：1時間10分位

- ・全身を丁寧に動かして関節の可動域を広げる
- ・音楽に合わせて主運動を行う
- ・筋トレ、バランス運動などを行う
- ・使った筋肉をほぐす



## 街のアドバイザーから

いつの間にか動かさなくなってしまう身体を、見つめ直して丁寧に動きましょう。足指をほぐす、手指を使って意識を体の隅々に持っていきながら、今の自分のできる範囲で動くことを継続していきましょう。