

ながしま ひかる

## 長島 輝

活動内容	港南区の皆さんがいつまでも不安なく外出できるカラダでいられるために必要な運動を楽しく習慣とできるように身体をほぐし、健康寿命を延ばすことを目的として種目を行います。	
資格・経験 活動歴等	K-Fit（コンディショニングジム所属） 中高老年期運動指導士、上級介護予防運動スペシャリスト NESTA PFT(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルフィットネストレーナー)	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 ■ 一般 ■ 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 type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

## 具体的なプログラムの一例

タイトル：自分に適した運動を理解する

内容：①自己紹介②自分に適した運動について③座位体操④立位体操  
⑤質疑応答

定員：場所に合わせた人数

所要時間：60分

講演資料配布



## 街のアドバイザーから

健康であるためには、運動やセルフケアをする日々の習慣がとても重要になります。柔軟性・可動性・筋力といったエクササイズ種目を行い、知識や理解を踏まえながら皆さんと一緒に楽しくカラダを動かしてココロとカラダをケンコウにいきましょう。