

登録名 (ふりがな)	辺見 州弘 (へんみ くにひろ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	健康体操（セラバンド使用）
活動の種類	指導・披露・講演
活動内容	歌いながら、音楽（リズム）に合わせて無理なく楽しく体操を体験して頂きます。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	歌って体操指導員・横浜市シルバー体操指導員 経験 13 年 東永谷地区センターで活動中
活動の対象	未就学児（親子）・一般・シニア
活動可能日	木・金・相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】	
歌って楽しく健康法	
【内容】	
転倒予防・介護予防・認知症予防	
【定員】	
25 名	
【所要時間】	
1 時間 30 分	
【教材費】	
250 円/回（会場費含む）	
【その他】	

街のアドバイザーから

歌いながら、楽しく体操しましょう。