

登録名 (ふりがな)	松本 茂子 (まつもと しげこ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	中高齢者、身体づくり
活動の種類	指導
活動内容	筋力トレーニングや身体ほぐし、軽ステップを実施しながら、運動習慣を身につけられるようクラス作りをしています。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	"スポーツプログラマー（公財 日本スポーツ協会） 健康運動指導士（公財 健康体力づくり事業財団） JATI-ATI（特非営）日本トレーニング指導者協会"
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 元気に身体づくり！	
【内容】 参加者の体力に応じた体操	
【定員】 10～20名	
【所要時間】 60分	
【教材費】 ・椅子や備品（マットやボール利用可）	
【その他】	

街のアドバイザーから

年齢と生活スタイルの変化により身体活動量が低下し、身体状態の変化に気づいた時には若い頃の動作とはずいぶん違う。その前に元気に楽しく活動できる身体づくりのヒントになればと思っています。