

<b>登録名</b> (ふりがな)	金井 栄子 (かない えいこ)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	健康体操
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	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。
<b>活動に関する資格・ 経験・活動歴等</b>	横浜市健康体力作り指導員・スポーツプログラマー・ラジオ体操2級指導員
<b>活動の対象</b>	シニア
<b>活動可能日</b>	相談可
<b>具体的なプログラムの一例</b>	
<b>【タイトル】</b> 転倒予防を目的とした運動	
<b>【内容】</b> 立位で、w-up、主運動 c-down	
<b>【定員】</b> 場所に合わせた人数	
<b>【所要時間】</b> 1時間10分位	
<b>【教材費】</b>	
<b>【その他】</b> ・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。