

<b>登録名</b> (ふりがな)	星野 潤子 (ほしの じゅんこ)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	ヨガ・(ストレッチ・リズム・イス)体操
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	ヨガや体操を通して皆が楽しめる空間作りをしています。からだの話や日常動作のアドバイス、参加者同士のコミュニケーションを入れています。運動が苦手でも来ただけで笑顔になれるやさしい講座を作ります。
<b>活動に関する資格・ 経験・活動歴等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康運動指導士</li> <li>・ヨガ講師(インド中央政府認定)</li> <li>・整体操法・愉氣セラピスト(氣道協会認定)</li> </ul>
<b>活動の対象</b>	どなたでも
<b>活動可能日</b>	相談可

### 具体的なプログラムの一例

#### 【タイトル】

ママとベビーのカンガルーヨガ

#### 【内容】

0~3才のベビーとママが一緒に行うヨガ  
 ※親子でつながりヨガ、ママの骨盤ケア、みんなでコミュニケーション、親子でゆったりヨガ

#### 【定員】

5~10組

#### 【所要時間】

40~60分(+おしゃべりタイム)

#### 【教材費】

特になし

#### 【その他】

幅広い年齢の方を対象に『ゆったり整体ヨガ』も行っています。



### 街のアドバイザーから

みなさんは、ご自分の姿勢に自信がありますか？なんか体がすっきりしない、腰や肩が重い…など、もしかしたら姿勢や歩き方に原因があるかもしれません。体を動かすことでご自分の体をふり返り、日常のくせに気づきましょう。心も体も頭もすっきりします。