登録名 （ふりがな）	**星野　潤子** （ほしの　じゅんこ）
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	ヨガ・（ストレッチ・リズム・イス）体操
活動の種類	指導
活動内容	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。
活動に関する資格・経験・活動歴等	・健康運動指導士 ・ヨガ講師（インド中央政府認定） ・整体操法・愉氣セラピスト（氣道協会認定）
活動の対象	どなたでも
活動可能日	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

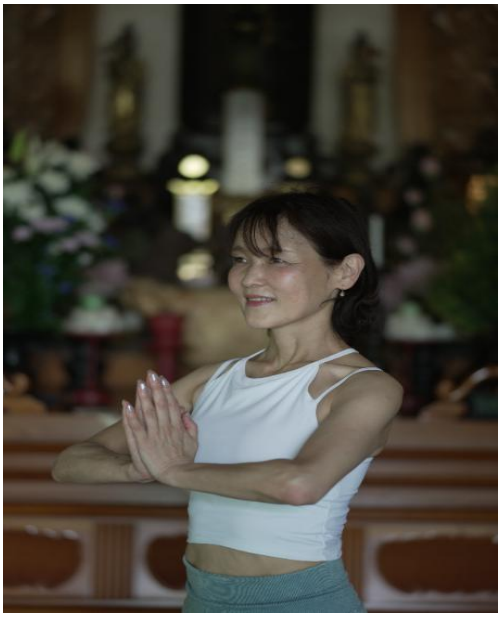
【内容】
0〜3 才のベビーとママが一緒に行うヨガ
※親子でつながりヨガ、ママの骨盤ケア、みんなでコミュニケーション、親子でゆったりヨガ

【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。