

大 分 類	700	家庭生活・趣味	
中 分 類	711-13	その他	姿勢改善・歩き方・転倒予防
指 導 内 容	① キレイな姿勢を取り戻す！姿勢改善教室 ② お膝・腰の健康を守る！歩き方教室（歩き方をチェックし、効果的なストレッチ、筋トレ） ③ 65 歳から始める転ばないカラダづくり教室（バランスをチェックし、効果的なストレッチ）		
資 格 免 許 等	理学療法士 ピラティスインストラクター 姿勢指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	月曜日 9:00～20:00 火曜日 9:00～20:00 水曜日 9:00～20:00 木曜日 9:00～20:00	金曜日 9:00～20:00 土曜日 9:00～20:00 日曜日 9:00～20:00	
指導内容区分	一つの指導内容を、1年間通じて可能 一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児 小学生(低) 小学生(高) 中学生	○ ○	高校生 成人 高齢者
交 通 手 段	○ 自家用車 公共交通機関 タクシー 【その他】		
活動希望地区	全市		
番 号	128		
フ リ ガ ナ	キタザワ ミサキ		
氏 名	北澤 岬		
性 別	女		
居 住 地 区	柳原		
生 年	H4		
備 考	長野市にて転倒・骨折予防講座、膝の痛み予防・肩の痛み予防・腰痛予防改善講話、小布施町にて転倒予防教室・フレイル予防講座・ロコモティブシンドローム予防講座、中野市にて転倒予防セミナー・須坂市にて姿勢改善セミナー等で指導実績があり、楽しくカラダを動かしながら指導します。		
受 付 年 月 日	2025/1/4 新規登録		