

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-9	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	<p>①106年前に日本で生まれた健康体操「自彊術^{じきょうじゆつ}」を4動づつ指導</p> <p>②転倒予防・膝痛・腰痛・肩こり等の解消の為の体操紹介</p> <p>③自律神経を整え、高血圧等成人病予防の為の呼吸法の指導</p>		
資 格 免 許 等	<p>公益社団法人 自彊術^{じきょうじゆつ} 指導員</p> <p>ホームヘルパー2級</p>		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	<p>月曜日(9:00~20:00)</p> <p>火曜日(14:00~20:00)</p> <p>水曜日(9:00~20:00)</p> <p>木曜日(14:00~20:00)</p>	<p>金曜日(9:00~20:00)</p> <p>土曜日(14:00~20:00)</p> <p>日曜日(9:00~20:00)</p>	
指 導 内 容 区 分	<p>一つの指導内容を、1年間通じて可能</p> <p>一つの指導内容を、1回2時間程度可能</p>		
対 象	<p>○ 幼児</p> <p>○ 小学生(低)</p> <p>○ 小学生(高)</p> <p>○ 中学生</p>	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>	<p>高校生</p> <p>成人</p> <p>高齢者</p>
交 通 手 段	<p>○ 自家用車</p> <p>○ 公共交通機関</p> <p>タクシー</p> <p>【その他】</p>		
活 動 希 望 地 区	全市		
番 号	124		
フ リ ガ ナ	セキザキ ジュンコ		
氏 名	関崎 純子		
性 別	女		
居 住 地 区	芹田		
生 年	S29		
備 考	<p>明るく楽しく、わかりやすく、元気になっていただける講座を行います。身体に弱い方、痛い方に寄り添える指導を行います。県カルチャースクール他4教室にて講師として指導にあたるの他、栄村、飯山、須坂、長野イーストプラザ等にて講座等開催</p>		
受 付 年 月 日	2022/12/21 新規登録		