

大 分 類	600	体育・スポーツ	
中 分 類	601-11	体操・ダンス	健康体操
指 導 内 容	① ストレッチポール ② イス体操 ③ ステップ運動		
資 格 免 許 等	健康運動指導士		
指 導 可 能 な 曜 日 ・ 時 間	木曜日 13:30~15:00		
指 導 内 容 区 分	一つの指導内容を1回2時間程度可能		
対 象	幼児	○	高校生
	小学生(低)	○	成人
	小学生(高)	○	高齢者
	中学生		
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	113		
フ リ ガ ナ	ニシザワ マユミ		
氏 名	西澤 真由美		
性 別	女		
居 住 地 区	更北		
生 年	S50		
備 考	長野市スポーツ課、公民館、保健福祉部などで20年指導実績		
受 付 年 月 日	2023/5/15 新規登録		