

# 土岐市生涯学習指導者バンク登録者

登録 No27

指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション
ふりがな	みさき
氏 名	美咲
生 年	昭和 43 年
メールアドレス	kogichan-takachan@yahoo.ne.jp
経 験	エアロビクス、ストレッチポール、ボクササイズ など
活動歴	公民館、バーデンパーク など
資格免許等	A F A A
講師料／材料費等	要相談
講座 1 回当たりの 所要時間	約 1 時間
指導内容	ストレッチポール 肩こり、腰痛の改善。筋肉がほぐれることでリンパの流れを促して、体が軽くなります。免疫力もあげて病気の予防に繋がります。
P R	ポールに仰向けに寝ていただいて、ゆっくり呼吸をしながら上半身、下半身を自重を使って解します。他に、重り等を使わないので身体に負担がかかりません。老若男女、どなたでも参加いただけます。自律神経が整いますから、深い睡眠にも効果的です。
指導可能地域	市内全域
指導可能日・ 時間帯	曜日・時間帯要相談
対象者	成人