


指導分野	健康・スポーツ・レクリエーション	
ふりがな	かとう いくこ	
氏名	加藤 郁子	
生年月日	昭和 31 年	
住所	中津川市阿木 462 番地 85	
電話番号	080-3613-3480	
FAX 番号	0573-63-3383	
メールアドレス	studio.sun3.park@gmail.com	
所属団体	一般社団法人 体力メンテナンス協会	
経験	恵那市・土岐市・中津川市で公民館講座多数	
活動歴	高齢者体力指導・マタニティエクササイズ・更年期ホルモンバランス指導・産後指導	
資格免許等	産後指導士・産後ケアアンバサダー・体力指導士・バランスボールインストラクター	
講師料／材料費等	講座 1 回当たり 6,000 円	
講座 1 回当たりの所要時間	1 時間	
指導内容	バランスボールを使い、座る、弾む、ストレッチや筋トレなど有酸素運動をします。体力増進、ホルモンバランスや自律神経を整えます。	
P R	バランスボールエクササイズは関節などに負担なく運動ができます。運動が苦手な方、産後女性やご高齢の方にも、程よく息を上げる効果的な運動ができます。姿勢を保持しようとすることで、体幹が強化され、また筋肉のバランスが整えられ、血液の循環がよくなり、老廃物が除去されやすくなります。結果、疲れにくく、活動的に行動できるようになります。	
指導可能地域	全市	
指導可能日・時間帯	要相談	
対象者	特定しない	