

## 10. 健康・体操、レクリエーション（6名）

	氏名	性別	生年	指導事項	対象	指導できる曜日・時間帯等	報酬等	所属団体等
1	かわむら だし 川村 正	男	S 22	軽登山、ウォーキング、自然観察	小学生以上 (アメリカンジュニア アスクール含)	いつでも	要相談	人・自然・教育研究所 所長
2	ひろたに ようこ 廣谷 洋子	女	S 44	タイ式ヨガ「ルーシーダッ トン」・フットケア・ハン ドケア(セルフマッサー ジ)・介護予防体操	成人・高齢者	土・日・月 10時~12時 18時~21時	要相談	—
3	やなぎさわ ちせ子 柳沢 ちせ子	女	S 16	フィットネスヨガ 介護予防体操全般(筋強 化・ストレッチ・有酸素運 動を取り入れたバランスの 良いエクササイズ)	全て	いつでも	要相談	三沢総合チャームスクール 指導マスター
4	たかぎ さゆり 高木 さゆり	女	S 54	ヨガ・English Yoga キッズヨガ	小学生~成人	いつでも	要相談	—
5	なかやま とおる 中山 徹	男	S 57	ケガの予防・リハビリ トレーニングケア・テーピ ング	中高生~成人	応相談	要相談	なかやま整骨院
6	さかもと あつし 坂本 篤志	男	S 53	ケガの予防・介護予防 体力向上維持のためのケア トレーニング指導 各種競技に合わせたコン ディション指導	小学生以上	いつでも	要相談	—