

氏 名	西澤 克昌
性 別	男
指導内容	健康づくり、体力づくり、健康と運動、スポーツ医学 認知症予防の田んぼの土手の安全な歩き方 捻挫などした後のリハビリテーションのしかた
活動可能場所	安曇野市 大町市 松本市 松川村 池田町
資格・免許等	元財団法人日本陸上競技連盟公認審判員 元大北陸協中長距離指導者、コーチ 日本傳講道館柔道初段 形受講修了証
活動実績 活動歴 自己 PR 等	S56 大北陸協 中長距離指導者・会長表彰、勲功章授与 S60 松本市体育協会精励表彰授与 S62 信越大会にて郵政大臣賞授与 S62-H1 初代大町山道走友会会長 H4 穂高町体育協会より功労賞授与 H5 南安曇郡体育協会より栄光賞表彰
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	無償

氏 名	飯森 美代子
性 別	女
指導内容	急に介護者になっても慌てないためのシミュレーションをし、準備の方法と心構えをアドバイスします。 また、介護を受ける側になっても慌てない準備の方法もアドバイスします。
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	社会福祉士、行政書士、2級FP技能士
活動実績 活動歴 自己PR等	各種介護セミナー講師 母を17年間在宅で介護した経験あり。 介護ストレスとの付き合い方や介護離職の経験から仕事と介護の両立の大切さについて訴えています。
有償・無償の区別 指導に当たったの 希望等	有償 5,000円／回（時間・人数により要相談） できれば3人以上でお申し込みください。

氏 名	二見 里香
性 別	女
指導内容	親と子の心と体の健康
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	保健体育教諭（中学・高校1級）、SAJ スキー指導員、学校図書館司書、日本カウンセリング学会カウンセリング心理士、ガイドンスカウンセラー、中級教育カウンセラー、日本心理学会認定心理士
活動実績 活動歴 自己PR等	親子体操教室星の子講師（安曇野市） 家庭教育講座（就園前親子講師） 楽動隊スポーツ少年団指導員（野外活動） 安曇野市グループ SST（まなびの教室）スタッフ 小学校支援員、相談室
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償

氏 名	小嶋 恵美子
性 別	女
指導内容	練功十八法（前段 後段 益気功） 仙遊功 大極柔力球
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	JSCA インストラクター、練功十八法指導員、気功健康クラブ JAPAN 指導員
活動実績 活動歴 自己 PR 等	桜坂公民館で毎週 1 回、教室を開いています。 今年で 14 年目になります。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	無償

氏 名	折井 幸司
性 別	男
指導内容	パーキンソン病予防に特化した運動療法
活動可能場所	安曇野市内全域
資格・免許等	理学療法士 LSVTBIG 認定療法士
活動実績 活動歴 自己 PR 等	パーキンソン病体操（LSVTBIG）を早期から介入することにより予防効果があると報告されています。運動によって機能改善、維持することができます。一緒にがんばりましょう。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 1,000 円／回 会場費別途頂くことがございます。

氏 名	佐藤 貴子
性 別	女
指導内容	・健康体操 (筋力トレーニング・ストレッチ・イスエクササイズ・脳トレ) ・エアロビクス ・ヨガ ・リンパケア
活動可能場所	安曇野市
資格・免許等	・健康運動実践指導者 ・ヨガインストラクター ・リンパケアセラピスト
活動実績 活動歴 自己 PR 等	施設、公民館、スタジオ等で指導 楽しく効果があり、継続してもらえるよう心掛けて指導しています。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償

氏 名	牛越 浩司
性 別	男
指導内容	「フレイルを予防しよう」 「腰痛について」 「骨粗鬆症対策」
活動可能場所	長野県内
資格・免許等	理学療法士 骨粗鬆症マネージャー 3Mテーピングマイスター
活動実績 活動歴 自己PR等	相沢病院、安曇野赤十字病院、小林脳神経外科病院での勤務実績により整形外科から脳血管疾患まで幅広く患者の皆さんのリハビリテーションを経験。 20年以上の国体トレーナーとして帯同。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 応相談 スライドを使って講習します。スライドプロジェクターをご用意ください。 時間はおおよそ 60 分です。

氏 名	丸山 亜希
性 別	女
指導内容	骨密度を上げよう！ウォーキングレッスン 姿勢を正しく美ウォーキング バランスボールを使ったストレッチ、エクササイズ
活動可能場所	安曇野市 松本市
資格・免許等	ウォーキングインストラクター バランスボールインストラクター
活動実績 活動歴 自己 PR 等	長野県内で健康教室を実践しています。対象者に合わせて楽しく指導します。お気軽にお電話下さい。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 謝金については応相談 松本市波田にスタジオがあります。スタジオを使用したレッスンも可能です。

氏 名	秋山 美津子
性 別	女
指導内容	・身のこなしを高める運動と運動遊び（コーディネーショントレーニング） ・レクリエーションゲーム ・人間関係づくりのための体験型ワークと指導
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	・養護教諭1種免許 ・JACOT（日本コーディネーショントレーニング協会）認定指導員 ・（日本レクリエーション協会）レクリエーションコーディネーター ・初級発達支援コーチ ・保健室コーチングトレーナーアソシエイト（1期） ・ハートマッスル・レジリエンスコーチ ・GWT（グループワークトレーニング）初級アドバイザー
活動実績 活動歴 自己PR等	小中学校での保健指導やコーディネーショントレーニング指導、公民館活動でのコーディネーショントレーニングの指導とレクリエーションインストラクターの指導方法を生かした大人も子どもも楽しく動いて学べる体を動かすことを中心としたワークと指導を行います。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 応相談 近隣市町村へも行けます。

氏 名	上野 剛汰
性 別	男
指導内容	「ロコモ・フレイル予防教室」 「お家でできる筋トレ・ストレッチ教室」 「日常で起きやすい肩こり・腰痛予防教室」 「正しい姿勢・歩行教室」 「靴のお悩み教室（自分の足の形・サイズ・動きの評価やそれに適した靴の選び方、インソールの仕組み・作り方など）」
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	理学療法士（運動器認定理学療法士）、リウマチ財団登録理学療法士、 DYMOCOインソール製作技術資格者ライセンス終了
活動実績 活動歴 自己PR等	丸の内病院、鈴木整形外科（現在）でお子様からお年寄りまで幅広くリハビリをさせて頂いております。 地域での介護予防などの出前講座や、中学・高校生のスポーツ現場での障害予防教室を実施してきました。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 5,000～10,000 円／回

氏 名	山本 暢
性 別	男
指導内容	ヨーガ療法
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 公認心理士 柔道整体師
活動実績 活動歴 自己 PR 等	医療、福祉、矯正施設において、個別のニーズに合わせたヨーガを指導しています。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 応相談

氏 名	小澤 のり子
性 別	女
指導内容	園芸療法 木の実を使ったリースやクラフト作り
活動可能場所	安曇野市全域
資格・免許等	・園芸療法コーディネーター ・木の実アートインストラクター ・アロマコーディネーター
活動実績 活動歴 自己 PR 等	・市内外の特養や公民館、デイサービスにて、園芸療法を 100 件以上実施。 ・自宅や公民館等で木の実アートを行う。
有償・無償の区別 指導に当たっての 希望等	有償 5,000 円／回 要相談