

スポーツ・レクリエーション 体力づくり

氏名	牧原 知聖子 (まきはら ちせこ)	
電話		
メールアドレス	chiseko2013831@gmail.com	
指導内容	健康体操 (フレイル予防)	
指導歴	25 年	
資格等	インド伝統式ハタヨガ上級指導者 (RYT-500) インド伝統シニアヨガ・チェアヨガ指導者	
指導実績	愛知県健康づくりリーダー連絡協議会に所属して、公民館、高齢者交流施設等で健康体操の指導。長寿課、健康推進課、社会協議福祉会、シルバー人材センター等の依頼されてのフレイル予防体操指導、糖尿病教室での体操指導。 安曇野市に移住して 10 ヶ月、こちらでの指導歴はありません。	
希望地域	自宅から車で 30 分以内	
希望時間	無	
対象者	誰でも	
指導料	1 回 1 人～5 人 (1,000 円/1 人)・6 人以上のグループ (500 円/1 人)・15 人以上要相談	
紹介・PR	ヨガの呼吸法を取り入れ、運動の苦手な方でも、無理なく出来る、椅子を利用したの体操。シニア男性にも楽しく参加できる体操。フレイル予防体操、脳トレ体操 (コグニサイズ) 等シニア層の為の健康体操。	