

スポーツ・レクリエーション 体操、ダンス

氏名	秋山 美津子 (あきやま みつこ)	
電話		
メールアドレス	a.mitsuko@faozora.jp	
指導内容	健康体操、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	
指導歴	1 年	
資格等	JACOT 認定指導員 レクリエーションインストラクター 元養護教諭 1 級免許	
指導実績	令和 7 年 9 月～脳とところと体の体操教室講師。小中学生やシルバー世代の方に指導し、楽しくなった、体が動かしやすくなった等、感想をもらっている	
希望地域	安曇野全域、近隣市町村	
希望時間	1 回 1 時間程度で平日の昼間希望、相談可能	
対象者	誰でも	
指導料	有 (応相談)	
紹介・PR	コーディネーショントレーニングにレクリエーション運動を取り入れた軽運動を 1 時間程度行います。子どもから大人まで気軽に楽しめる身のこなしを高めるコーディネーショントレーニングを中心に、楽しく体を動かしてもらう時間です。運動が苦手という人も気楽に取り組め、参加者の体調に合わせて行えます。	