

スポーツ・レクリエーション 体操・ダンス スポーツ・レクリエーション
 体カづくり

氏名	清水 百合子 (しみず ゆりこ)	
電話	0263-77-7007	
メールアドレス	smzhyk12@gmail.com	
指導内容	高齢者フレイル予防	
指導歴	10 年	
資格等	健康運動実践指導者	
指導実績	年間のべ 900 名 (週 18 名 50 週)	
希望地域	無	
希望時間	水曜日午前中 日曜日午後 または夜	
対象者	介護認定前の元気な高齢者	
指導料	応相談	
紹介・PR	健康寿命延伸のためにシルバーカフェ安曇野にて運動指導をしています。 カフェが休みの日に、カフェまで来られない方が多い団体へ出向いて行くことは可能です。	