

栄森 容子 117		えいもり ようこ	女性	市民講師・ 出前講座あり	健康体操
活動内容	無理なく楽しく動くことをモットーにしています。簡単なリズム運動や認知症予防の為に脳トレ。呼吸法と健美操で全身の流れを整えます。			受講者の制限	中高年齢者対象
資格等	リズムフィットネスA級指導員。健美操。介護予防運動指導員。シナプソロジー。アルファビクス。イス体操。			活動日	水曜日、土曜日
活動歴	市内にてサークル活動 コナミスポーツクラブ所属インストラクター 有料老人ホームでの指導(介護予防運動)			時間	応相談
指導事例	・健康体操→簡単なリズム運動・脳トレ(シナプソロジー)90分 呼吸法 ストレッチ ロコモ予防の為に筋トレ ・イス体操 イスに座って 60分 上記の事をイスで行います			活動地域	市内全域
	ホームページ		-	講師料	無償
				実費負担	無

佐藤 絵美 125		さとう えみ	女性		健康体操
活動内容	楽しみながら転倒予防・認知症対策が出来るスクエアステップ運動です。マットの上を踏む場所と順番を覚えて足踏み(ステップ)します。どなたでも無理なく参加できます。			受講者の制限	シニア
資格等	特定非営利活動法人スクエアステップ協会認定スクエアステップ指導員			活動日	応相談
活動歴	我孫子市内外において、イベントや団体、個人の依頼に応じて指導している。			時間	応相談
指導事例	・市民のチカラまつりやシニアを対象としたイベントに講師として参加。 ・マルシェにて講師として参加。子供からシニアまで指導。			活動地域	市内全域・市外
	ホームページ		-	講師料	応相談
				実費負担	無

鈴木 アモ 126		すずき あも	男性	市民講師・ 出前講座あり	健康
活動内容	我孫子で発祥の自分でする療術的な「あびセラ・体幹ほぐし、頭からつま先までの全身ほぐし、血管若返りとツボ刺激で構成された総合的健康法			受講者の制限	13歳以上、10名以内
資格等	平成13年3月東洋医学系整膚学園卒、開業資格授与。同14年2月名だたる笹瀬先生に6年間師事、ほぼすべての技能を習得。			活動日	協議し決定
活動歴	平成22年より学園卒業生を対象に技能向上講習会月例実施。同25年より一般市民向け講習会月2回開催。希望家庭への訪問施術。			時間	午前・午後
指導事例	・平成22年より学園卒業生を対象に技術向上講習会月例実施。 ・同25年より一般市民向け講習会開催中。 ・あびこ市民チカラまつり例年参加			活動地域	我孫子・天王台
	ホームページ		-	講師料	1000円
				実費負担	200円程度

荒井 佳子 129		あらい よしこ	S.30生 女性	市民講師・ 出前講座あり	バランスボール
活動内容	シニア世代に向けて医療用バランスボールを使用し曲に合わせて楽しく弾みます。ストレッチ、脳の活性化ゲーム等も取り入れています。		受講者の制限	55才以上	
資格等	一般社団法人体カメンテナンス協会認定バランスボールインストラクター		活動日	-	
活動歴	2021年10月資格取得		時間	応相談	
指導事例	シニア向けのバランスボール教室開催		活動地域	市内全域	
			講師料	1レッスン 1時間1,300円	
			実費負担	ボールレンタル・保険料込み	
ホームページ	-				

高橋 真弓 118		たかはし まゆみ	S.54生 女性	市民講師・ 出前講座あり	バランスボール
活動内容	我孫子市をバランスボールで元気に!! 関節に負担をかけず、誰でも手軽に有酸素運動が楽しめます。ボールを使ったストレッチ、筋トレ、音楽に合わせて楽しく弾みます。		受講者の制限	制限なし	
資格等	一般社団法人体カメンテナンス協会 認定 バランスボールインストラクター		活動日	いつでも	
活動歴	2018年7月資格取得・子育て広場・ママ向けバランスボールエクササイズ・シニア向け・幼稚園児姿勢教育		時間	終日	
指導事例	<ul style="list-style-type: none"> 自治会館にて、ママ向け・シニア向けのバランスボール教室 毎週開催 子育て広場のママ&お子様に バランスボール体験会 幼稚園児(年長)姿勢教育・バランスボール 		活動地域	市内全域	
			講師料	1レッスン1時間1,300円 (ボールレンタル・保険料込み) 応相談	
			実費負担	有	
ホームページ	-				