

栄森 容子		36	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			講師料	無償	
ホームページ	-			実費負担	無	

鈴木 アモ		40	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療術的な「あびセラ・体幹ストレッチ」、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	2~30名程度。(お子様は保護者同伴)	
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	市内全域	
ホームページ	-			講師料	1000円	
				実費負担	カラー印刷代等300円 (21名以上応相談)	

荒井 佳子		43	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	60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	
ホームページ	-			講師料	1レッスン(1時間1,000円)	
				実費負担	ボールレンタル・保険料込み	