

令和6年4月9日 追加

分類	氏名 (雅号等)	指導項目	指導内容 条件等
4 スポーツ・レクリエーション分野(④ヨガ・ストレッチ・エクササイズ)	小澤 育美	筋トレ・ストレッチ  高齢者向けストレッチ	姿勢を整える筋肉を鍛え、柔軟性の向上を目的とした土台から見直す身体づくりを指導  身体を支える筋肉を鍛え、痛みの予防を目的にゆっくりした動きで行う体操  対 象：成人  費 用：予算に依る  時間帯：平日午前・夜間