

事務連絡  
令和8年1月8日

各 位

社会教育課長  
(生涯学習係)

富士宮市生涯学習指導者登録銀行登録名簿の変更について

のことについて、下記の1名の登録が変更されました。先に配布させていただいた「生涯学習指導者一覧表」と共に保管・活用してください。

分類	氏名(雅号等)	指導項目	指導内容 条件等
4 スポーツ・クリエーション 分野④ヨガ・ストレッチ・エクササイズ	高松 あゆみ (スマイリーラボ)	やさしいヨガ 椅子ヨガ 健康体操	呼吸にあわせて、ゆったりと体をほぐし、心地良く刺激していきます。丁寧に自分の体、気持ちを観察し、やさしく向きあう時間をつくりましょう。小さなお子さん連れで行なうママヨガでは、お子さんに配慮しながらも、日頃頑張っているママたちがリフレッシュできるようなクラス構成をしています。  椅子に座ったままでできるポーズや、椅子を補助として使うポーズで構成されたクラスです。マットに横たわらずともできるので、体の負担もより少なくできます。  これからもずっと元気な体でいるために、良い姿勢を維持し、歩きつづけられるように、体幹の柔軟性、強さにアプローチします。気持ちよく全身運動を行ない、姿勢をととのえます。  対象: 幼児～成人(要介護認定をうけている方、支援学校、体の不自由を感じている方にも対応いたします。) 費用: 予算に応ずる 時間帯: 平日午前・夜間、土日午前・午後

※ 個人情報の保護のため指導者の住所、連絡先は記載しておりません。

生涯学習指導者一覧表に掲載されている指導者に、連絡を取りたい場合には、お手数ですが下記までご連絡ください。

=担当=  
社会教育課 生涯学習係  
深澤 秀人  
電話 22-1186