

生涯学習人材バンク登録者

登録日 H18.12.22

更新日 H30.3.1

No.	4-1		
カナ	イケタニ クニコ	性別	女
氏名	池谷 邦子	住所	非公開
		電話番号	非公開
指導分野	健康体操		
経歴資格	手具健康体操トライビクス指導士 阿見町・牛久市 企画講座, 龍ヶ崎コミュニティセンター前期講座 指導 牛久・阿見・龍ヶ崎でサークル活動の指導 等		
指導方法	ダンベル等を使い、リズムに合わせて体を動かし、ストレッチで気持ちよく体を伸ばす。 ストレッチ, リズム体操でからだを整え, 動きやすい体を目指す。 ダンベル等で筋力アップ		
集団/個別			
指導できる曜日・時間帯	曜日・時間帯は相談の上決定します 1回1~1.5時間程度		
教室実施状況	第2・4金曜13:30~15:00まで竜ヶ崎コミ 毎週火曜日高齢者施設(阿見町他) 平成28年は一般・男性のみに1時間半程度を10回程度, 講座を開催しました。		
活動地域	龍ヶ崎市, 牛久市, 阿見町	所属団体	トライビクス
諸経費等	有料		
その他条件			