

生涯学習人材バンク登録者

登録日 H18.12.22

更新日 R2.2.20

No.	3-1		
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10：00～11：30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。 毎週水曜13：00～14：30西小、川原代コミュニティセンター		
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			