

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ための脳トレ。 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 ロコモ予防のための筋トレ ・イス体操 イスに座って 60分 上記の事をイスで行います			活動地域	市内全域
	ホームページ			講師料	無償
	-			実費負担	無

佐藤 絵美 ₃₉		さとう えみ	女性	市民講師・ 出前講座あり	健康体操
活動内容	介護予防の新しい“歩く脳トレ、エクササイズ。科学的エビデンスに基づいて、脳と足腰を楽しく鍛えて、健康な体を目指します。			受講者の 制限	シニア
資格等	特定非営利活動法人スクエアステップ協会認定スクエアステップ指導員			活動日	応相談
活動歴	我孫子市近隣センターや柏の葉カルチャーセンター、イベントや団体の依頼に応じて指導している。			時間	応相談
指導事例	・近隣センターや柏の葉カルチャーセンターにて指導 ・マルシェにて子供からシニアを対象のイベントに講師として参加 ・市民のチカラまつり布佐、団体からの健康講座の講師として参加			活動地域	市内全域
	ホームページ			講師料	応相談
	-			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る療術的な「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
				活動日	-
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			時間	応相談
				活動地域	市内全域
活動歴	2021年10月資格取得			講師料	1レッスン(1時間1,000円)
指導事例	シニア向けのバランスボール教室開催			実費負担	ボールレンタル・保険料込み
				ホームページ	-