

南アルプス市生涯学習人材バンク登録者名簿

【運動・スポーツ】

令和6年1月11日現在

| 登録番号 | 分類 | (ふりがな) 氏名 | 活動テーマ | 活動内容 | 活動可能日時 | | 活動可能地域 | 対象者 | 謝金 | その他費用 |
|------|---------|------------------------------------|----------------|---|-----------------------|----------------------------------|--------|------------|----|--------|
| | | | | | 曜日 | 時間帯 | | | | |
| 38 | 運動・スポーツ | (おたぎり しんや) 小田切 信哉 | バドミントン | バドミントンの基本・ルール・試合方法 | 土 (3月、10月のみ) | 夜間 | 市内全域 | 中学生以上 | 有償 | 体育館使用料 |
| 48 | 運動・スポーツ | (こうの たかひと) 河野 貴仁 | ゆる体操 | ゆる体操 | 要相談 | 要相談 | 県内 | 全年齢 | 有償 | |
| 51 | 運動・スポーツ | (すずき ゆき) 鈴木 由起 | ヨガ | 高齢者や小中学生にもできるヨーガセラピーを中心に、どなたでもできる体操で自分自身を意識化します。体がほぐれるとともに、心が静かになってくる、心身を調和するヨーガです。 | | | 県内 | 全般 | 有償 | |
| 62 | 運動・スポーツ | (たかぎ りさ) 高木 里紗 | ゆがみ直し整体体操・健康講座 | ゆったり無理のない動きで、自分で自分の身体を整え、さまざまな不調の改善・予防をする整体体操。健康について学ぶ健康講座。 | | | 県内 | 老若男女 | 有償 | |
| 73 | 運動・スポーツ | (えぬぴーおーほうじん ういんぐ) NPO法人 WING | 運動(ライフキネティック) | 子どもから大人まで行うことができるライフキネティック(脳トレと運動を組み合わせたプログラム)を取り入れた運動遊び。 | 月 火 水 木 金 | 月・水～ 金/9:00 ～14:00 火/午前 | 県内 | 幼児(4才)～高齢者 | 有償 | 交通費 |

南アルプス市生涯学習人材バンク登録者名簿

【運動・スポーツ】

令和6年1月11日現在

| 登録番号 | 分類 | (ふりがな) 氏名 | 活動テーマ | 活動内容 | 活動可能日時 | | 活動可能地域 | 対象者 | 謝金 | その他費用 |
|------|---------|---------------------|------------------------|---|-----------------------------|----------------|--------|-----------|----|-------|
| | | | | | 曜日 | 時間帯 | | | | |
| 76 | 運動・スポーツ | (さかい あゆみ) 酒井 あゆみ | フレイルトレーニング・フットオイルマッサージ | 足を鍛えることの重要性の説明、フレイルとは何か、フレイルトレーニングとは何かの説明。トレーニングを実際に行う。 | 月 火 水 木 金 土日 | 午前 午後 夜間 | 県内 | 一般から高齢者 | 無償 | 材料費 |
| 80 | 運動・スポーツ | (きむら ともひろ) 木村 友浩 | 60歳からの健康づくり | 健康づくり教室講師 (足指トレーニング・呼吸法・脳トレ) | 要相談 | 要相談 | 市内全域 | 成人 高齢者 | 有償 | |