

生涯学習人材バンク(個人)
(スポーツ・レクリエーション)

登録No.	氏名	揮毫・ペンネーム	性別	生年	登録内容	対象者	曜日	時間帯	指導内容の紹介
個人 3	清水 邦雄		男	昭和 20年	「囲碁」入門	小学生・中学生・高校生・成人・高齢者	いつでも	午後・夜間	囲碁のルールはシンプルです。なのに変化は千差万別で、まるで魔法の様です。せっかく日本に生まれたのだから知識を知っておいてはいかが。
個人 5	青木 芽里		女		ヨガ・ストレッチ・シナプソロジー(脳を活性化)	高校生以上 青少年・成人・高齢者	いつでも (要相談)	いつでも (要相談)	初心者、高齢者、生活習慣病の予防と改善として、ヨガの良さや効果を知っていただきたいです。家でも継続的に行っていただけるよう指導しています。
個人 10	中野 崇昌		男	昭和 52年	自分の体を自分でケアする「天城流湯治法」。歪み・痛みのとり方、痩身・小顔法、免疫の上げ方など	誰でも	いつでも	午前・午後・夜間	自分のからだを守るための自己指圧や体操、免疫を上げる咀嚼法や呼吸法、小顔や痩身法、不調に気付く顔診や望診法をお伝えします。
個人 11	田中 陽子		女		ストレッチ(柔軟)、ダンス(キッズダンス、大人JAZZダンス)、体幹トレーニングエクササイズ	小学生・成人・高齢者 男女不問	要相談	要相談	初心者の方にも丁寧に指導します。健康維持・リフレッシュ…体、動かしませんか？