


生駒市スポーツリーダーバンク登録者【実技指導者】

登録No.	J	4
-------	---	---

ふりがな	はやし みさこ				No Image (画像はありません) 	
氏名	林 未佐子					
生まれ年	1955年	性別	女			
登録内容	親子体操、トランポピクス、高齢者					
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ	2. 一般的	3. やや高度	4. 高度	5. その他	
		<input checked="" type="radio"/>				
資格等	トリム体操指導員 トランポピクスインストラクター					
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有		経験内容: 一般健康体操			
費用	1. 謝礼		2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償	
	<input checked="" type="radio"/> 要相談					
	5. その他 :					
対象者	1. 幼児・児童	2. 青少年	3. 成人一般	4. 高齢者	5. 親子団体	6. 限定なし
	<input checked="" type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
	7. その他 :					
活動可能な時間帯	9時～16時					
活動可能な地域	1. 市内全域	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区		
	<input checked="" type="radio"/>					
登録者からのコメント						

が付いている項目が、対象となる項目です。

【プログラム(実技指導用)】

タイトル	実技指導内容	指導時間	必要品等
トリム体操	準備体操・ストレッチ・強化ふれあいなど気軽にできる体操プログラムを音に合わせて動く	90分	運動出来る服装 運動靴 飲み物
親子体操	ボールやパフリングなどの手具 トランポリンやマットなどの用具を使い音に合わせて親子で動く	60分	運動出来る服装 運動靴 飲み物
高齢者	介護予防体操	60分	運動出来る服装 運動靴 飲み物
トランポピクス	ミニトラポリンの上でウォーキングやストレッチなどエクササイズをする	90分	運動出来る服装 ウォーキングシューズ 飲み物