

生駒市スポーツリーダーバンク登録者【講演・講義者用】

登録No.	K	2
-------	---	---

ふりがな	さかね けいこ				No Image (画像はありません) 
氏名	坂根 敬子				
生まれ年	1955年	性別	女		
登録内容	地域のスポーツリーダーとして赤ちゃんから高齢者まで指導します。				
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ <input type="radio"/>	2. 一般的 <input type="radio"/>	3. やや高度	4. 高度	5. その他
資格等	健康運動実践指導者 キッズスポーツインストラクター				
競技経験 指導経験	経験の有無 : 有		経験内容: 生駒市福祉支援課 介護予防のびのび体操講師 佐保保育園 キッズピクス講師 鹿ノ台小学校 体育祭演技発表振付 TV大阪JA 主催 おにぎり体操 振付など		
費用	1. 謝礼 <input type="radio"/> 要相談	2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償	
	5. その他 : スクールボランティア等は無償				
対象者	1. 幼児・児童 <input type="radio"/>	2. 青少年	3. 成人一般 <input type="radio"/>	4. 高齢者 <input type="radio"/>	5. 親子団体 <input type="radio"/>
	6. 限定なし 7. その他 :				
活動可能な時間帯	9時～17時				
活動可能な地域	1. 市内全域 <input type="radio"/>	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区	
	登録者からのコメントなど				

が付いている項目が、対象となる項目です。

【プログラム(講演・講義用)】

講演・講義テーマ	講演・講義の内容	指導時間	必要品等
チェアエクササイズ	座ったままで出来る体操 (実際に体験しながら介護予防の講義)	約45分	イス
ペットボトル体操	日常生活に役立つ動作を軽い負荷を持って行う(体験しながら講義)	約45分	ペットボトル 2つ
転倒防止のために下肢の鍛え方を学ぶ	ロコモティブシンドローム予防のためのトレーニング(体験しながら講義)	約45分	
タオルを使って筋肉のストレッチを学ぶ	柔軟性を身につけて動きやすい身体を目指す(体験しながら講義)	約45分	タオル
ボールを使った肩凝り股関節をほぐす体操	五十肩改善・膝痛・むくみ改善のためのほぐし(体験しながら講義)	約45分	ソフトボール マット