

メニュー	3B体操	氏名	(公社) 日本3B体操協会 福島南支部	ふりがな (代表)	佐藤 みどり
指導内容	年齢、体力、要望に応じた実技指導〔ストレッチング、手具体操、レクダンス〕 ジュニアのために・・・お友達と一緒に運動能力とリズム感の育成 ヤングママのために・・・子育て中の運動不足を解消 成人のために・・・肩こり、腰痛予防、体力増進、仲間づくり 高齢者、障がいを持つ人のために・・・転倒予防、足腰強化、手遊び等。病後の機能・体力回復にも。				
居住区域	本宮市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・金・土・日 午後 月・火・水・金・土・日 夜間 月・火・水・金・土・日 備考：相談に応じます。	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後9時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	全国組織で活動し、1971年創立以来全国に40万を超える受講生がおり、郡山においては公民館等を中心にサークル活動を展開しております。初心者にも楽しめる健康体操で、赤ちゃんから親子・ジュニア・成人・高齢者・障がいを持つ人まで対応します。手具の手助けで無理なく運動でき、仲間と楽しみながら継続できるよう工夫されています。体だけでなく心のリフレッシュも目指します。				
講師料	1時間 4500円 (相談に応じます)				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	エアロビクス	氏名	大河原 里美	ふりがな (代表)	おおかわら さとみ
指導内容	各年齢にあわせて実技指導 有酸素（エアロビクス）運動指導 妊娠中、産後のストレッチ、エアロビクス指導				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・木・土 午後 木 夜間 月・木 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後8時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	県内各市町村、公民館、保健所、スポーツクラブで指導。 各年齢、レベルに合った運動を音楽に合わせて楽しく指導いたします。				
講師料	1時間 5,300円				
交通費	要（実費程度）				
教材費	不要				

メニュー	エアロビクス	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	実技指導 ストレッチ、マッサージの実技指導 運動と食事についての話 生活習慣病予防、認知症予防のためのエアロビクス				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・水・木・金・土・日 午後 月・火・水・木・金・土・日 夜間 月・火・水・木・金・土・日 備考：	連絡可能な時間の目安	午前7時～午後10時 備考：		
活動区域	指定なし	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	日本健康体操連盟公認健康体操指導士 日本SAQ協会レベル1インストラクター 笑いヨガリーダー				
講師料	1回 60分 5000円～				
交通費	(市内要(実費程度)) 相談				
教材費	無料				

メニュー	ヨーガ	氏名	飯田 加寿子	ふりがな (代表)	いいだ かずこ
指導内容	春夏秋冬を動きで楽しむ 12ヶ月をテーマを決めて学習				
居住区域	大玉村				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な 曜日、時間 の目安	午前 月・日 午後 火・土・日 夜間 水・日 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前8時～午後10時頃 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年齢性別不問		
自己 PR	郡山のNHK文化センター講師。カルチャーセンター講師。スポーツセンターインストラクター。公民館活動。 日本ヨーガ学会教授。日本ヨーガ学会のプログラムに準じて指導します。				
講師料	1時間 4000円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	不要				

メニュー	椅子ヨガ	氏名	井上 真紀	ふりがな (代表)	いのうえ まき
指導内容	深い呼吸で、椅子に座ったまま無理なく行える簡単なヨガです。心地よく体を伸ばし、心・自律神経・体へやさしく働きかけます。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・火・金・日 午後 火・水・土・日 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	不在時は折り返します 備考：		
活動区域	市内全域	指導対象	大人のみ、その他（高齢者の方）		
自己PR	地域の高齢者サロンや認知症カフェ、通所介護施設等で、介護予防としての椅子ヨガ指導実績があります。 Yogabijja シニア向けチェアヨガ認定インストラクター				
講師料	有料（1時間6,000円または1回6,000円）				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	やさしいヨガ	氏名	大越 ひろみ	ふりがな (代表)	おおこし ひろみ
指導内容	身体の固まった関節や筋肉をほぐし体感を鍛えます。個々に合わせ無理なく行います。身体の固い方にお勧めです。				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 水・木 午後 夜間 備考：1,2回なら都合が付けられますので ご相談下さい。	連絡可能な時間の目安	日・月は不可 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	全ての成人（高齢者もOK）		
自己PR	日本ヨーガ学会 師範認定指導員				
講師料	5,000円～（1h 6,000円）相談に応じます。				
交通費	要（実費程度）				
教材費	不要 ヨガマット持参				

メニュー	ヨーガセラピー（ヨーガ）	氏名	日下部 晶子	ふりがな (代表)	くさかべ あきこ
指導内容	<p>ゆっくりの動きと呼吸法を連動させて、ストレスからの影響を弱め自己治癒力と免疫力を高めていきます。リズム運動と筋肉トレーニングの両方を合わせて心臓や肺を強くすることしていきます。昨今の感染症予防や重症化を防ぐセラピーのヨーガです。足腰に負担をかけずに行なえるいすを使ったチェアヨーガやリラックスヨーガ等参加者の年齢に合わせて行います。また、介護予防としての回想法や瞑想法を行ないます。心穏やかに、自分で自分を癒すことヨーガで練習していきましょう。慢性疲労症候群や大人の発達障害にも対応しているヨーガです。</p>				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月～日 午後 月～日 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前8時～午後9時 備考：		
活動区域	郡山市内及び周辺地域	指導対象	年齢性別不問		
自己PR	<p>一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 (一社)日本ヨーガ療法学会会員 現在、市内の公民館等で指導しています</p>				
講師料	1時間 4,500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	エンジョイ・エクササイズ・ヨガ (マットでも座ってでもできま ず)	氏名	日下部 晶子	ふりがな (代表)	くさかべ あきこ
指導内容	<p>ゆっくりな曲やテンポある曲に合わせて、体を気持ちよく動かしていきます。ヨガの動きを取り入れて筋肉トレーニングや脳トレーニングを行うことでいきいきとした心と体を手に入れましょう。</p> <p>ヨガというと静かなイメージがありますが、エンジョイ・エクササイズ・ヨガは音楽（流行歌など昔なつかしい曲）に合わせて体を動かしていきます。コロナ禍で外出や旅行が思うようにできない時間が長かったせいで、家に引きこもりがちになり、出かけることが億劫になった方や運動不足の方でも簡単にできる動きです。</p> <p>静なるヨガは幸せホルモンといわれるセロトニンが分泌されやすくなります。エンジョイ・エクササイズ・ヨガは、意欲、やる気が出て前向きになれるドーパミンが分泌されます。このドーパミンが出ることで、例えばパーキンソン病の予防にもつながります。</p> <p>ヨガですから、呼吸法も行っていきます。日中しっかりと体を動かして呼吸法でリラックスして睡眠の質を良くしていきましょう。</p>				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 月・水・土 午後 月・水・木・土 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前9時～午後8時 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	大人のみ		
自己PR	<p>ヨガインストラクターとして、シニアヨガをデイサービス、老人施設等で、キッズヨガを小学校で親子ヨガ等を実施しており、老若男女の指導歴15年。</p> <p>(一社) ヨーガ療法学会</p>				
講師料	1時間4,500円				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	ヨガ	氏名	瀬谷 道子	ふりがな (代表)	せや みちこ
指導内容	やさしいヨガ シニアヨガ チェアヨガ				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な 曜日、時間 の目安	午前 月・金(第3)・日 午後 月・金 夜間 月・火・金 備考:	連絡可能な 時間の目安	午前9時30分～午前11時30分 午後1時30分～午後4時 午後7時～午後8時30分 備考:		
活動区域	郡山市内・近隣市町村	指導対象	年代性別不問		
自己 PR	陰ヨガ指導者認定。RYT200取得。IYC認定アシュタンガヨガプライマリーシリーズ指導者認定。シニアヨガ指導者養成コース修了。 郡山・福島の公民館スポーツクラブでヨガを指導。古典ヨガ勉強中。				
講師料	有料(1回10,000円)				
交通費	無				
教材費	無料				

メニュー	笑いヨガ・健康体操	氏名	高田 寿美枝	ふりがな (代表)	たかだ すみえ
指導内容	笑いヨガ 健康体操 笑いとヨガの健康法で心も体も健康に。高齢者向き、認知症予防えくっサイズ、ゲーム、歌				
居住区域	郡山市				
連絡先	生涯学習課にお問い合わせください。 (024-924-2441)				
指導可能な曜日、時間の目安	午前 いつでも 午後 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	いつでも 備考：		
活動区域	郡山市内	指導対象	年代不問		
自己PR	日本笑いヨガ協会認定リーダー、あさかの笑いヨガくらぶ代表 月2回あさかの笑いヨガクラブを開催 町内会でも月2回サロンを開催 いきいきデイサロンやあさかの大学などで講座 その他ボランティアでデイサービスや高齢者の百歳体操と合わせてやっています。				
講師料	応相談(場合によっては無料)				
交通費	不要				
教材費	なし				