

メニュー	機能改善運動他	氏名	大内 万里子	ふりがな (代表)	おおうち まりこ
指導内容	体を整える運動（関節ほぐし・ストレッチ・自体重筋力トレーニング）				
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 第2,4,5水曜日（11時まで） 午後 金曜 14:30以降 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午後4時～6時、午後10時～ 備考：曜日により異なる		
活動区域	居住区域より20分程度で移動可能な区域	指導対象	大人のみ		
自己PR	体の調子を自分で整えていただけるような機能改善系の運動指導を得意としています。高齢者の方へも分かりやすく、又効果を実感していただける指導を心掛けています。				
講師料	有料（応相談）				
交通費	要（実費程度）				
教材費	応相談				

メニュー	ストレッチ体操（ダンベル体操）	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 ダンベルを使って各部位のトレーニング方法を指導 ストレッチ実技指導				
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・水・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 P R	県内各市町村、公民館で楽しみながら体を動かし、健康づくりのお手伝いを行います。				
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	イスに座って行う体操	氏名	HumanDanceStudio 大越 ひろみ	ふりがな (代表)	おおこし ひろみ
指導内容	メインはイスに座って行いますが、床に座ってストレッチから立位での体操まで行います。				
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 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	地域 C 級スポーツ指導員 JAF A・ADI 認定インストラクター 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				

メニュー	スローストレッチ&脳トレ体操	氏名	中川 富士子	ふりがな (代表)	なかがわ ふじこ
指導内容	ゆっくりとした動きで筋肉に負担をかけない、ボケ防止など音楽に合わせて行う楽しい体操				
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 午後 月・火・水 夜間 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前 10 時～午後 3 時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問		
自己 P R	長年スポーツクラブで仕事をし、現在は公民館活動です。				
講師料	1 時間 4,000 円～				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				

メニュー	介護予防機能訓練トレーニング全般	氏名	仲田 貴之	ふりがな (代表)	なかだ たかゆき
指導内容	加齢や疾病、けがに伴う身体機能の低下を改善してフレイルや介護状態におちいらないための運動プログラム				
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 月～金 夜間 備考：	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 5 時 備考：		
活動区域		指導対象	大人のみ		
自己PR	全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリスト (NSCA-CSCS)				
講師料	有料 (1 回 : 5,000 円～)				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	体操（レクリエーション体操） （笑って体操）	氏名	西山 由紀	ふりがな （代表）	にしやま ゆき
指導内容	音楽に合わせ実技指導 ストレッチ体操の実技指導 交流ゲームの実技指導 健康的な体づくり、運動の大切さを学びます。体を動かす楽しさを学びます。笑いヨガ				
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・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 P R	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	からだほぐしのストレッチ	氏名	西山 由紀	ふりがな (代表)	にしやま ゆき
指導内容	柔軟性を高める、関節の可動域を高める、傷害の予防 反動を伴わずゆっくり筋を伸ばす、静的ストレッチ 動きのなかで徐々に伸ばす、動的ストレッチ				
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・金・土・日 午後 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		指導対象	年代不問		
自己 P R	SAQ トレーニングレベル 1 インストラクター				
講師料	有料				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	体操・健康体操（エアロビクス、介護予防運動、高齢者栄養教室、元気な体作り、脳トレレクリエーション）笑いヨガ、ストレッチ体操	氏名	峯 淳子	ふりがな (代表)	みね じゅんこ
指導内容	エアロビクス、親子体操、ストレッチ、健康体操（ストレッチ、青竹体操、イス体操など）、ボール体操、介護予防体操、軽体操、転倒予防教室、脳トレレクリエーション（シナプソロジー）等、笑いヨガ、ストレッチヨガ、子供の運動遊び、フレイル予防教室、ロコモ予防体操、高齢者の低栄養予防教室、腰痛・膝痛予防体操、肩こり解消運動等				
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 火～日 夜間 月～日 備考：普段は毎日レッスンしています。調整可能な日もありますので連絡ください。	連絡可能な時間の目安	いつでも 備考：不在の時はこちらからおり返しお電話します。		
活動区域	指定なし	指導対象	年代性別不問		
自己PR	介護予防運動指導員、笑いヨガリーダー、栄養士 フィットネスクラブで指導歴 25 年。子供から高齢者まで楽しく体を動かすレッスンを心がけています。公民館や市町村でもレッスンをしています。高齢者の低栄養予防教室、転倒予防教室、脳トレ(シナプソロジー)、笑いの体操、笑いヨガ、ストレッチヨガ、健康体操など楽しく体を動かしましょう。				
講師料	応相談				
交通費	要（実費程度）				
教材費	無料				

メニュー	笑顔で楽しむハワイアンフラ	氏名	えみフラスクール	ふりがな (代表)	阿部 えみ
指導内容	子供から大人まで年代問わず楽しめるハワイアンフラの指導。今こそいやしの音楽でストレスフリーな潤いのある時間を。ハワイの文化や歴史も含めて指導します。				
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～日 午後 月～日 夜間 月～日 備考： 早めにわかれば調整可能。いつでもOK！	連絡可能な時間の目安	午前 10 時～午後 9 時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問 「お子様から大人まで幅広い世代で楽しめる内容です」		
自己PR	第3回ホオナネア フラ コンペティション ソロ部門優勝（主宰者） 2022 年度ハワイアンズフラガール（本校出身）輩出 各企業、各小中学校などのレクリエーションや健康促進のための活動を数多く取り組んでいる経験あり。				
講師料	有料 「ご予算お気軽にご相談ください」				
交通費	不要				
教材費	無料				

メニュー	美しい歩き方	氏名	中川 富士子	ふりがな (代表)	なかがわ ふじこ
指導内容	生涯自分の足で美しく歩くウォーキングエクササイズ				
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 午後 月・火・水 夜間 備考：	連絡可能な 時間の目安	午前 10 時～午後 3 時 備考：		
活動区域		指導対象	年代不問		
自己 P R	長年スポーツクラブ仕事をし、現在は公民館での活動です。				
講師料	1 時間 4,000 円～				
交通費	要(実費程度)				
教材費	無料				