

氏名	はまの かずこ					
	濱野 和子					
分野	スポーツ・レクリエーション					
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニング（身体を整える運動） ・エアロビクスダンス ・椅子に座っての運動、健康体操、脳トレ 					
費用	派遣費用	2,000円	指導料	3,000円	材料代等	不要
対象	市民全般					
指導可能団体	学校、PTA、子ども会、老人会、公民館、育児サークル 等					
指導可能人数	～30名					
活動日時	水曜日（他は要相談）					
地域	市内全域					
所有資格	<ul style="list-style-type: none"> ・日本フィットネス協会エアロビクスダンスインストラクター ・健康・体力づくり事業財団健康運動実践指導者 ・日本コンディショニング協会コンディショニングインストラクター 					
指導歴や活動歴	<ul style="list-style-type: none"> ・リフトエアロビクスダンス 2年程度 ・椅子に座っての運動 4年程度 ・コンディショニング 2年程度 ・トレーニングマシン指導 2年程度 					
自己PR	<p>現在、お仕事で介護予防を行っています。 教室では、まず参加者に笑っていただくことを1番の目標、それから運動を少しでも持ち帰ってして頂くように努めています。 コンディショニングで、子供から高齢者まで、ケガや故障が無く、心も身体も軽い毎日を送ってもらえるよう、頑張ります。</p>					