

氏 名	しはら しずか			
	紫原 志津香			
分 野	スポーツ・レクリエーション			
指導内容	◎ストレッチ ◎ゆるいヨガ			
費 用	派遣費用	2,000円	指導料	3,000円程度
対 象	市民全般			
指導可能団体	PTA、子ども会、老人会、その他			
指導可能人数	5～20名			
活動日時	要相談（相談は実施日の2か月前推奨）			
地 域	市内全域			
所有資格				
指導歴や活動歴	平成24年から活動を開始 主にシニアの方々を指導しています。 PTA、青年ヨガ、子どもさんママさんヨガ、幼稚園児、歩き方 レッスン 等			
自己PR	とにかくみなさんの健康になるお手伝いができるようにと心と体を解放して元気になりましょう			