

活動分類 B-6 健康

【問い合わせ先】 津市教育委員会事務局 生涯学習課
059-229-3256

登録番号	氏名	指導内容	指導内容紹介	指導可能日	経費	問い合わせ先
42	渡辺 美代子	健康体操	高齢者の健康づくり	平日午後(単発)	公民館謝金に準ずる	生涯学習課へお問い合わせください
133	脇田 礼子	3B体操	年齢、対象者に合わせて行う用具を使用する健康体操です	相談に応じます	1回5000円程度	a1q2n3fw@zvtv.ne.jp
195	大西 則子	健康体操	ゆったりと呼吸重視の体操です。心身のバランスを整えます。	毎週、月火木金 土日	交通費程度は負担してほしい。	059-224-1525
265	奥村 奈々子	太極拳	からだの健康維持を目的とした中国武術の健康法をいたします。	応相談	応相談	生涯学習課へお問い合わせください
265	奥村 奈々子	からだほぐし健康体操	座位や立位でからだを動かしてフレイル予防や介護予防体操です。	応相談	応相談	生涯学習課へお問い合わせください

活動分類 B-6 健康

【問い合わせ先】 津市教育委員会事務局 生涯学習課
059-229-3256

登録番号	氏名	指導内容	指導内容紹介	指導可能日	経費	問い合わせ先
272	平林 敏美	動きセルフケア	アウター・インナーマッスルを鍛えて運動能力の向上をめざす	応相談	公民館謝金に準ずる	生涯学習課へお問い合わせください
273	平林 敏美	太極拳入門	呼吸に合わせて柔らかくゆったりとした全身運動	応相談	公民館謝金に準ずる	生涯学習課へお問い合わせください