

インストラクター派遣メニュー

地区やPTA、各種団体等で取り組みたい運動等があればインストラクターを派遣します♪
10分～60分の内容でご要望を取り入れながらプログラムを設定します。お気軽にご相談ください。

●骨盤体操 身体のゆがみを整えます☆



●ストレッチポール

動きやすい身体を
目指します♪



●ラジオ体操



●ウォーキング

姿勢を確認して
気持ちよく♪



●ストレッチ

椅子に座っても出来ます！



●親子で楽しく 身体あそび

布あそびや
わらべうたあそび♪



●レクリエーション

年齢や目的に合わせておこないます☆



●筋力トレーニング

身近なもので 簡単筋トレ！

◎問合せ先

指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課(ふれあいフラザなのほな館内)
電話:0993-23-1003 FAX:0993-23-1004