

## 安城市健康づくりサポーター登録内容

【個人】

|             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 登録番号        | 0012                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
| 登録日         | 2016年6月17日                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |
| 氏名          | 佐藤 恵美子                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |
| 連絡先         | 住所                                                                                                                                                                                                    | (保健センターにお問い合わせください)                                                                                                                                          |
|             | 電話                                                                                                                                                                                                    | (保健センターにお問い合わせください)                                                                                                                                          |
|             | メールアドレス                                                                                                                                                                                               | (保健センターにお問い合わせください)                                                                                                                                          |
| 活動目的        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢改善（腰痛、肩こりの予防）、歩行改善、転倒予防等を安心・安全・効果的に専用棒を使用して行うことが出来、生活の質の向上を図ります。</li> <li>・18歳以上（高校生不可）</li> </ul>                                                          |                                                                                                                                                              |
| 活動内容        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・棒びくす®：晴れた日は屋外でノルディックウォーキング、雨の日は、屋内で棒びくす®。どちらも支えがあって安心安全！を合言葉に、平成26年4月より、堀内公園で8月を除く毎月第2土曜日（変更あり）に棒びくす®と一緒にコラボ講習会を実施しています。</li> <li>・その他、各種サークル活動ほか。</li> </ul> |                                                                                                                                                              |
| 新規メンバー等の受入れ | 入会募集                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                            |
|             | 参加費                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                            |
|             | 参加申込方法                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                            |
| 講師派遣等       | 対応可能な項目                                                                                                                                                                                               | 講師派遣          教室実施                                                                                                                                           |
|             | 費用                                                                                                                                                                                                    | 有償（1時間6,000円）                                                                                                                                                |
|             | 内容                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・棒びくす®（専用棒を使用した肩こり・認知症予防・姿勢改善・歩行改善）</li> <li>・(財)体力づくり指導協会高齢者体力づくり支援士Dr.、NPO健康支援エクササイズ協会 常任理事棒びくすスペシャリスト 他</li> </ul> |