

## 安城市健康づくりサポーター登録内容

【個人】

登録番号	0040	
登録日	2022年11月1日	
氏名	高木 朋美	
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	tomomi.takagi07@gmail.com
活動目的	10年20年その先も痛み不調のない動ける体へ。 体の正しい使い方とセルフケアの仕方をお伝えし、 自分自身で学び、実践する事で痛み不調の根本改善を目指していきます。	
活動内容	・安城市 生涯学習講座、乳幼児学級講座、保健センター健康づくりきっかけ教室、福祉協議会介護予防講座 ・西尾市 生涯学習講座 4か所開催	
新規メンバー 等の受入れ	入会募集	随時
	参加費	有料
	参加申込方法	メール受付
講師派遣等	対応可能な項目	講師派遣                  教室実施
	費用	有償
	内容	姿勢改善ストレッチ、トレーニング、ピラティス ・BASIマットピラティスインストラクター ・姿勢コーディネーター ・骨盤調整インストラクター ・セナレッチストレッチインストラクター