

# 亀山市人材バンク登録者

## 9 医療・福祉・健康

ID)登録団体名・個人名	代表者名	講演(指導)内容
159) 亀山朗読奉仕会	草川 和子	・『音訳』とは、目の不自由な方に「目の代わり」として書かれたものを音声により正しく伝えることである事を知ってもらう ・『声の広報かめやま』ができるまで。パソコンで録音・編集をしてCDを作成する体験
259) 小島 愛子		高齢者を中心に無理なく出来る心と体の健康法ヨガを行います 手足のウォーミングアップから始まり、ポーズに進んでいきます 呼吸に気を配り、ゆっくりと動き、自分の体と対話する気持ちで無理のない範囲で行っていただきます ポーズ・呼吸・瞑想(イメージ)の3つが基本となっています
606) フィットネスウェーブジャパン	内海 奈美	・高齢者それぞれに合わせた体操(椅子やタオルを使って) 筋力UPで転倒予防、脳トレで認知症予防、ストレッチでケガをしないしなやかな体づくり ・楽しく心と体をほぐす体操です 内容は対象者によって変わります
613) 三重健康保持増進協会 (有)平岡健康開発研究所	平岡 令孝	健康の講演と運動実践で心と身体の健康づくりを指導します  ○講習・講演の内容 生活習慣病の予防と改善、肩こり・腰痛・関節痛等の障害の予防と改善、東洋医学を活かした健康増進法、介護予防・転倒予防のテクニック、うつ予防と改善、成長期と生活習慣など ○実技(運動実践)指導 ウォーキングの基本と応用、職場や家庭でできる簡単な運動(体操)、ダイエットと体力保持増進のための体幹トレーニング・筋力トレーニング、肩こり・腰痛改善体操、介護予防・転倒予防のための運動、運動障害と各種テーピングなど
615) リラクゼーションスペース福寿 草 中村 智恵美		足の先から頭の方まで、手や身近にある道具を使ってリンパを流したり、手の届かない所はストレッチをしたり、体をほぐし、老廃物を体の外に出していきます マッサージオイルを使っても良い場合はオイルを使って行います。 健康についての情報もお話します

# 亀山市人材バンク登録者

647) 橋本 萌

・その人の体調に合わせてyoga、ピラティスをお伝えします  
呼吸に意識を向け、手足頭をほぐし、少しずつ無理のない範囲で  
体を動かしていきます

リラックス系、アロマ系、パワーのある動き等、様々なニーズに応え  
ます

例えば・・・

- ・赤ちゃんと一緒に行うyoga
  - ・ママのためのyoga
  - ・妊娠中の方むけのyoga
  - ・床に座るのが難しい方やシニア、職場の方むけチエアyoga
-