

プレートで楽しむ壁かざり

提案年度：令和2年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 60

ねらい：自分で作った壁かざりを飾ることで日々の暮らしを楽しみます

内容：様々な形のプレートにそれぞれ思い思いのお花(アーティフィシャルフラワーやソラフラワー)を選んで壁かざりを作ります

対象：小学校高学年以上、障害者

会場：電源のある部屋

曜日：平日・土曜日

必要機材：コンセント

時間帯：午前・午後

時間/回数：2時間 / 1回

費用負担：1,600円(内訳：材料代)

定員：12~15人

謝礼：交通費、原材料費等実費程度

備考：市民講師フェアでツリーのワークショップを行い、たくさんの方にご参加いただきました

光触媒加工したアーティフィシャル フラワー（シルクフラワー）

提案年度：令和2年度

（手芸 - フラワーアレンジ）

登録者No. 76

ねらい：光触媒加工した花が紫外線に反応し、部屋の空気を浄化させる花を使ってウェルカムリースを作る

内容：光触媒加工したアーティフィシャルフラワー（シルクフラワー）のウェルカムリース
きれいなお花をおうちに飾りながら、紫外線に反応して空気を浄化します

対象：問わない

会場：-

曜日：平日

必要機材：テーブル

時間帯：午後

時間/回数：2時間 / 1回

費用負担：800円（内訳：材料代）

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：

はじめてのハーバリウム

提案年度：令和2年度

(手芸 - その他手芸)

登録者No. 62

ねらい：自分でお花を選び、瓶の中にアレンジして、自分だけのハーバリウムを作る楽しさ癒しの時間を体験していただきたい

内容：世界に1つだけのハーバリウム作りを花選びから体験します

対象：小学生から大人、親子

会場：教室など

曜日：平日・休日

必要機材：無

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：700円（内訳：材料代）

時間/回数：- / -

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：

はじめてのアロマワックス(キャンドル)作り

提案年度：令和2年度

(手芸 - その他手芸)

登録者No. 62

ねらい：アロマワックス(キャンドル)を作る楽しさ、癒しの時間を体験して頂きたい

内容：アロマワックスはキャンドル(ソイ、ジェル)に香りをつけドライフラワーなどを入れてアレンジした、火を使わないアロマキャンドルです

対象：小学生から大人、親子

会場：教室など

曜日：平日・休日

必要機材：無

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：700円(内訳：花材など原材料代)

時間/回数：- / -

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：

親子ではじめてのプログラミング

提案年度：令和2年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 54

ねらい： BASIC言語を使い、学校教育にも取り入れられているプログラミングの基本を計算やゲーム作りを通じて学びながら、技術的興味のきっかけ作り、親子コミュニケーション強化を目指します

内容： 身近なスマホや携帯電話がどのようにして動いているのかという仕組みをハード、ソフト両面から伝える。通常は1回目にIchigoJamという入門基盤を組み立て、2回目にBASIC言語で計算やゲーム作りを行う2回シリーズだが、2回目だけをタブレット端末やPCを入門基盤の代わりに使い、プログラミングのみの講座を行うことも可能

対象： 小学生、中学生、親子

会場： 普段は定員6名で行っています

曜日： 休日

必要機材： プロジェクター、入門基盤の組み立てははんだごてを使用、2回目のみ場合はWiFi環境

時間帯： 午前・午後

時間/回数： 2時間 / 1~2回

費用負担： 2,000円程度 (内訳：入門基盤代)

定員： 6人

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考： 高松学習館地域活性化講座、社会教育関係団体立ち上げ

安全安心なオンラインツール活用講習会

提案年度：令和2年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 54

ねらい：高齢者から要望の多い、
安全に安心してスマホなどで使われるネットツールを活用する方法を伝える

内容：ネットに常時接続されている環境で、オンラインツールを使うとどのような情報が
やりとりされるかを明らかにし、それらを活用するためにどのようなツールをどう使うかを
スマホやタブレット端末を使ってお伝えする

対象：壮年、高齢者

会場：8名程度が入れるスペース

曜日：平日・休日

必要機材：プロジェクター

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1~2回

定員：8人

謝礼：交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考：中砂自治会オンラインツール講習会

光と虫めがね

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 10

ねらい：虫めがねを使って、光のことについて学ぶ

内容：虫めがねを使って太陽の光を集める実験からはじまり、虫めがねで月や景色の光を集められるかなど興味深い実験を行いながら光について学んでいく。カメラづくりも行う。

対象：小学生以上、親子

会場：教室、会議室

曜日：休日

必要機材：はさみ、テープ

時間帯：午前か午後

時間/回数：2時間 / 1回

費用負担：400円（内訳：凸レンズ、紙など）

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：サマー学童講師の経験あり

イオンと食べ物

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 10

ねらい：イオンを通して、自然の循環、人と地球のつながりを見通せるようになる

内容：いろいろな食べ物の中にイオンがあるか調べていき、自然の循環について見ていく

対象：小学生以上、親子

会場：教室、会議室

曜日：休日

必要機材：無

時間帯：午前か午後

時間/回数：2時間 / 1回

費用負担：- (内訳：-)

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：

蛍光物質の観察装置を作る

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 58

ねらい： 蛍光物質は、家庭用品では洗剤に、また郵便配送業務や偽造防止、遊園地の再入場スタンプ等に用いられており、これを観察する装置を作ります

内容： キット内の黒色スチロール板を組み立て、UVランプを点灯させ、装置の中に配送済みの郵便物を入れると、蛍光インクで印刷されたバーコードが洗濯用の洗剤や白色の布を入れると、青白い蛍光物質が観察できます。しかし紙ナプキンなどには蛍光物質が含まれていないため、入れても光りません。このUV装置作りと蛍光物質の観察などを行います。

対象： 小学生～大人、親子

会場： テーブル6台と各テーブルに椅子4脚の入る広さ

曜日： 休日

必要機材： 電源

時間帯： 午前・午後

時間/回数： 1.5時間 / 2回

費用負担： 3,000円 (内訳：材料代※)

定員： 10組

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費

備考： ※材料代 (UVランプ、スチロール板等のキット一式)

旧杉並区立科学館のイベント実験、千葉市夢科学実験隊科学実験教室等で実施

元素周期表の話とその立体モデル作り

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 58

ねらい： 元素周期表がどのような意味を示すかを分かりやすく説明し、その意味を正しく表す立体モデルを作成します

内容： 113番元素が日本人により発見され、ニホニウム (Nh) と命名され、合わせて118番元素までの元素名が確定されました。この元素周期表について、その見方を分かりやすく解説し、それを的確に表した立体モデルの作成を行います。元素周期表の起源は、ロシアの科学者メンデレーエフの提案によるものですが、2019年には150周年に当たり、世界的に記念行事が行われました。

対象： 中学生以上

会場： 参加人数による

曜日： 平日・休日

必要機材： 黒板またはホワイトボードテーブル、椅子

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 200円 (内訳：材料代※)

時間/回数： 1.5~2時間 / 適宜

定員： 20人

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費

備考： ※材料代 (立体周期表キット、収納容器)

高等学校での授業の一環として、千葉県夢科学実験体実験教室、千葉県立科学館でのイベント講座等

偏光板の装置作りと 透明樹脂の偏光観察

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 58

ねらい：準備されたキットを組み立てて、偏光板の装置を組み立てます。ここに透明な樹脂を入れると、7色のグラディエーションが観察できます。また透明な樹脂板にセロハンテープを貼り重ねて見ると、スタンドグラスのように見えます。

内容：キットの中にある2つのフォトスタンドで装置を作ります。ここに透明な樹脂製品を入れてLEDランプを点灯すると、7色のグラディエーションが観察され、セロハンテープを貼り重ねた樹脂板を入れると、スタンドグラス状に見えます

対象：中学生～高齢者、親子

会場：テーブル6台と各テーブルに椅子4脚の入る広さ

曜日：休日

必要機材：電源(偏光板の大型装置の光源に必要)

時間帯：午前・午後

時間/回数：1.5時間 / 2回

費用負担：2,500円程度 (内訳：材料代※)

定員：10組

謝礼：交通費・弁当代程度、原材料費等実費

備考：※材料代(偏光板2枚、LEDランプなどキット一式)

杉並区サイエンスホッパーズ科学教室、千葉市夢科学実験隊科学実験教室等で実施

モビール作り (どこにつるせば つりあうか?)

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - その他自然科学・数学)

登録者No. 52

ねらい：モーメントという考え方でつりあう点(重心)を求める

内容：①長方形の定規に重りをつるし、重心を求める。つるす
②正方形だけでできた形の重心を求める。つるす

対象：問わない

会場：教室

曜日：休日

必要機材：電卓(人数分)

時間帯：午前

時間/回数：2時間 / 1回

費用負担：- (内訳：-)

定員：10人

謝礼：無償

備考：

浮沈子の遊具を作る

提案年度：令和2年度

(自然科学・数学 - その他自然科学・数学)

登録者No. 58

ねらい： 圧力による気体の体積変化により浮力の大きさが変わるという科学現象を利用した、子どもでも楽しめる遊具を作り、遊びながら楽しく科学現象の不思議を体験しよう

内容： プラスチック製の魚型醤油差しの口付近に画鋸で穴を開け、金具の重りを付けた栓をし、水に浮かべて適度の浮き加減にした後、350mLの炭酸飲料用のペットボトルに水を満たし、醤油差しと輪ゴムを付けたビーズ球を入れてしっかり栓をします。ペットボトルを握ると醤油差しは沈み、離すと浮く原理を利用して、ビーズ釣りゲームを楽しみます。

対象： 小学生、親子

会場： 机6台(受講者用5台、講師用1台)が入るスペース

曜日： 平日・休日

必要機材： 流し台などの水道施設があり、絵や工作などができること

時間帯： 午前・午後

費用負担： 100円 (内訳：材料代※)

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 20人

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費

備考： ※材料代(浮沈子等一式、ペットボトルは参加者持参)

西砂学習館、立川市サマー学童等で実施、その他、子供実験教室、高校文化祭で実施

子育てママ向け「イライラしない笑顔の子育て～アンガーマネジメント」

提案年度：令和2年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 70

ねらい：子育て中のイライラをどう解消し、楽しい育児をしていくかをお伝えします

内容：
・怒りはあってもいいですよ
・イラッとしたときどうする？
・子どもに伝わる叱り方ほめ方

対象：子育て中のママ、パパ、祖父母

会場：コロナ対策でできるだけ広い空間

曜日：平日・休日

必要機材：パワーポイント用プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード

時間帯：午前・午後

費用負担：200円（内訳：資料代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：

マインドフルネス瞑想とヨガ

提案年度：令和2年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 80

ねらい：マインドフルネス瞑想の実践で脳の疲労が軽減し、集中力が増し、幸福感も感じられるようになります

内容：瞑想には、呼吸以外にも歩く瞑想、ボディスキャン瞑想など様々なものがあります。簡単なものからゆっくり丁寧にいきます。「今ココ」にいる自分に集中し、心身共に健やかに幸福を感じられる日常が送れるようになります

対象：高校生から高齢者

会場：ヨガマットが敷けるスペース

曜日：平日・休日

必要機材：ヨガマット、CDデッキ

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：45分～1時間 / 1回

定員：5～20人

謝礼：予算に応じる

備考：

見守り声かけ合う地域づくり

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 11

ねらい： 年配者の現場力を隣り近所の「地域づくり」の担い手として活し、多くの体験事例をもとに意識と行動のギャップをなくしていく

内容： (1)マニュアル等3点セットを配布する
(2)東京直下大地震のDVD「生きる。BEALIVE」上映（19分）
(3)「見守り声かけ合う地域づくり」「防災マニュアル」のヒントを語り視聴者の経験知（現場力）を引き出していく

対象： 壮年、高齢者

会場： 間隔をとり10名程度

曜日： 平日・休日

必要機材： スクリーン、他の機材は市民リーダーが準備する

時間帯： 午後・夜間

費用負担： -（内訳：-）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 10人

謝礼： 無償

備考： 東京都地域の底力発展事業助成をうけ、マニュアル等作成を担当した（H26. H29年度）

ものづくり、ことづくり、夢づくり

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 11

ねらい：日本のジェットエンジン開発の歴史などから、ものづくりやことづくり、更には夢づくりの楽しさを視聴者に動機づけていく

内容：2001年の福島未来博とその時代の航空宇宙史料館ならびに立川とジェットエンジン物語りからのヒントを語る

対象：問わない

会場：間隔をとり10名程度

曜日：平日・休日

必要機材：スクリーン、他の機材は市民リーダーが準備する

時間帯：午後・夜間

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：無償

備考：福島未来博で「そらの未来館」館長、IHI田無史料館館長、立川航空祭で展示エンジン説明員

コロナ禍だからこそつながろう！ パパ・ママ座談会(オンラインも可)

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 65

ねらい： コロナによって孤独になってしまっている育児世代に対し、オンラインでも良いので
つながり、うつや虐待等の防止・予防にしていきたい

内 容： テーマは特に決めず、とにかく「誰かとつながり、おしゃべりすること」

対 象： 親子

会 場： 5組程度が入る場所+オンライン

曜 日： 平日・休日

必要機材： オンライン講座が可能な通信環境

時 間 帯： 午前・午後

費用負担： - (内訳： -)

時間/回数： 2時間 / 1回

定 員： 会場5組+オンライン

謝 礼： 応相談(現在、謝礼の平均は1万~1.5万円)

備 考： 助産院を立ち上げ、そこを拠点として活動中、民間・行政からの依頼も受けている

家族で家事シェアリング ～家事の時間を家族の時間に～

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 65

ねらい：普段、無意識にやっけてしまっている「名も無き家事」を家族で共有する。

内容：「名も無き家事」を「見える化」し、家庭内での家事の役割分担を考える（オンライン応相談）

対象：親子

会場：10組程度が入れる場所
(オンライン応相談)

曜日：平日・休日

必要機材：プロジェクター、スクリーン、状況によりマイク等、オンラインならそれが出来る通信環境等

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：1.5時間 / 1回

定員：10組程度

謝礼：応相談(現在、謝礼の平均は1万～1.5万円)

備考：助産院を立ち上げ、そこを拠点として活動中、民間・行政からの依頼も受けている

人生会議って何？

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 66

ねらい： 将来のケアに関する価値観、大切にしていること、気がかりなことを「信頼できる人」と共有する

内容： 人生会議（ACPアドバンス ケア プランニング）とは
エンディング ノートとどう違う
本人にとっての最善の7項目

対象： 壮年・高齢者

会場： 教室など

曜日： 平日

必要機材： パワーポイント使用のためスライド・スクリーン

時間帯： 午後

費用負担： -（内訳：-）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 15人

謝礼： 無償

備考： R2年度柴崎学習館、幸学習館で傾聴講座開催決定済、人生会議講座は錦学習館で開催決定、5月以降は開催可能

感情コントロール法 ～アンガーマネジメント～

提案年度：令和2年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 70

ねらい：今、社会的にもイライラすることが多い中、怒りで失敗したり、相手を傷つけたりしないための感情コントロール法を学びましょう。

内 容： ・怒りとは
・カッとしたときどうする？
・アンガーマネジメントとは
・怒り（叱り）上手になろう

対 象： 問わない

会 場： できるだけ広いところ

曜 日： 平日・休日

必要機材： プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード

時 間 帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 200円（内訳：資料代）

時間/回数： 2時間 / 1回

定 員： 20人

謝 礼： 予算に応じる

備 考： 日本アンガーマネジメント協会認定コンサルタント

脳活！ - 楽しい脳トレコミュニケーション

提案年度：令和2年度

(コミュニケーション - その他コミュニケーション)

登録者No. 72

ねらい：楽しく手や頭を使い、数・図形を用い、仲間とコミュニケーションしながら、脳を活性化する

内容：簡単な数(1,2…9)・図形○△□を用い、実際に手と頭を使い、参加者同士コミュニケーションを取り合いながら脳を活性化させる

対象：問わない

会場：教室

曜日：平日

必要機材：-

時間帯：午前・午後・夜間

時間/回数：2時間 / 5回

費用負担：500円(内訳：資料代)

定員：30人

謝礼：予算に応じる

備考：

ローンボウルズ体験教室

提案年度：令和2年度

(趣味・レジャー - その他趣味・レジャー)

ねらい：カーリングの原型であるローンボウルズを体験し、その爽快感を体感して戴きたい

登録者No. 49

内容：ボウル（偏心球）の送球方法とルールを修得し、後半は4組に分かれてゲームを楽しむ。

対象：18歳以上

会場：昭和記念公園スポーツエリア
ローンボウルズ・専用コート

曜日：休日（第一日曜日）

必要機材：ボウル・ジャック（目標球）等は、東京ローンボウルズクラブ（TLBC）のものを使用する

時間帯：午前

費用負担：450円・シルバー210円（内訳：入園料）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：12人

謝礼：無償

備考：

「私にも咲かせられる」蘭の育て方

提案年度：令和2年度

(趣味・レジャー - その他趣味・レジャー)

登録者No. 78

ねらい： 高価な胡蝶蘭ですが、花が終わった後にもう一度花を咲かせるため、日々の基本的な管理の仕方等を習得し、贈ってくれた方と思いを共有できることを目的としています。

内容： 胡蝶蘭・カトレア・オンシジューム・シンビジュームを年間を通じて育てる知識の習得のため、
1. 小苗から開花株に至るまでの育て方や、季節ごとの管理方法の違い
2. 苗を持ち寄り、苗を見ながら日々の管理方法・管理状況を確認
3. 様々な状況で管理された苗について、生育の違いが起こる原因を知り、育て方のポイントを学ぶ

対象： 問わない

会場： 学校の教室の四分の程度
人員は工夫し配置するので調整可能

曜日： 平日・休日

必要機材： 教室、あるいは近くに水道が使える場所が有ると助かります

時間帯： 午前・午後・夜間

時間/回数： 2時間 / 8~12回

費用負担： 500円/回程度 (内訳：材料代)

定員： -

謝礼： 予算に応じる(無償も可)

備考：

マインドフルネスヨガ

提案年度：令和2年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 79

ねらい：
・日々の呼吸法を覚える
・緊張や不安の緩和、集中力・想像力アップ
・体を温め自分を大切にする

内容：姿勢のとり方、呼吸法、リラックスヨガ、音楽（KPOPヨガ）心をととのえるマインドフルネスめいそう、歩行めいそうなど

対象：問わない

会場：畳か板ばりの教室(足の悪い方はイスで)

曜日：平日・休日

必要機材：ヨガマット、wifi環境があると良い

時間帯：午前

費用負担：応相談（内訳：）

時間/回数：1時間 / 応相談

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：

はじめてのヨガ

提案年度：令和2年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 80

ねらい： ヨガ未経験の方でもゆっくり動き、ヨガを通して自分自身の心と身体を知って行きます

内容： 座り方、呼吸の仕方から、ストレッチも交え、丁寧に無理なく動きます。
むずかしい動きはありません。ヨガが始まる前と後での心と身体の変化も感じることができます。

対象： 高校生～高齢者、親子

会場： ヨガマットを敷き、両手が広げられるスペース

曜日： 平日・休日

必要機材： ヨガマット(畳の部屋の場合は不要)、CDデッキ

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： - (内訳：-)

時間/回数： 1時間 / 1～2回

定員： 5～20人

謝礼： 予算に応じる

備考：

椅子ヨガ

提案年度：令和2年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 80

ねらい：車椅子の方、ご高齢の方でも無理なく身体を動かすことができます。また、オフィスなどでも着替えなしでヨガができます。

内容：椅子に座ったままヨガとストレッチを行います。
腰やひざへの負担も少なく、また着替えもひつようありません

対象：高校生以上

会場：椅子に座って両手が広げられるスペース

曜日：平日・休日

必要機材：背もたれのついた肘かけのないイス、CDデッキ

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：1時間 / 1~2回

定員：5~25人

謝礼：予算に応じる

備考：

健康養生気功

提案年度：令和2年度

(体操 - 気功)

登録者No. 3

ねらい：健康で元気に生き生きと毎日暮らせるように

内容：中高年を対象に明るく楽しくをモットーにしています
気の流れを感じることで身も心もリフレッシュします

対象：18歳以上

会場：教室

曜日：平日

必要機材：ラジカセ等、CDを再生できる機器

時間帯：午前

時間/回数：応相談 / 応相談

費用負担：- (内訳：-)

定員：20人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：

リズム気功

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 6

ねらい：自分の体を知り、弛め、心・体リラックス ～自然治癒力高める～

内容：・体を弛める動き
・自分の今の体にあった動き
・心、脳をリラックスする気功

対象：問わない

会場：参加者が動けるスペース

曜日：平日・休日

必要機材：無

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：1.5～2時間 / -

定員：応相談

謝礼：交通費・弁当代程度、予算に応じる

備考：

リズム体操 ～軽いエアロビクス～

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 6

ねらい：体を楽しく動かし、体を調整する

内容：初めに、体を弛め、ゆがみをとり、後半、楽しい曲で簡単ふりつけ
(例：年下の男の子、パプリカ他、ナッキングコール)

対象：問わない

会場：参加者が動ける

曜日：平日・休日

必要機材：-

時間帯：午前・午後

時間/回数：- / -

費用負担：- (内訳：-)

定員：-

謝礼：無償、予算に応じる

備考：

運動神経向上教室(子ども向け)

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 56

ねらい：子どもの運動神経向上

内容：小学校の運動神経測定に効果の高いエクササイズを実施
親子で参加していただく

対象：幼児・小学生の親子

会場：教室など

曜日：平日・休日

必要機材：オーディオ・マイク

時間帯：午前・午後

時間/回数：60～90分 / 1～4回

費用負担：- (内訳：-)

定員：20組

謝礼：予算に応じる

備考：パーソナルトレーナーとして指導実績14年

イーストストレッチ

提案年度：令和2年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 56

ねらい：高齢者・低体力の方の健康増進

内容：イスに座った状態で(もしくはイスにつかまった状態で)運動やストレッチを行う。安全性が高い

対象：壮年、高齢者、障害者

会場：教室など

曜日：平日・休日

必要機材：オーディオ、CDラジカセ等

時間帯：午前・午後

費用負担：-(内訳:-)

時間/回数：60~90分 / 1回

定員：30人

謝礼：予算に応じる

備考：介護予防運動指導員として高齢者の運動指導実績があります(15年)