

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)