

# ①ひたまる先生個人票

|    |         |
|----|---------|
| 分野 | 健康・健康体操 |
|----|---------|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| No.<br><small>(登録順)</small> | 52 |
|-----------------------------|----|

|      |          |     |         |     |                                    |         |
|------|----------|-----|---------|-----|------------------------------------|---------|
| フリガナ | イシザキ ミエコ |     | 生年月日    | —   | 住所                                 | 常陸大宮市鷹巣 |
| 氏名   | 石崎 三枝子   |     |         |     |                                    |         |
| TEL  | 53-1564  | FAX | 53-1564 | メール | ishizaki.nobuaki@lemon.plala.or.jp |         |

| 講座名         |                                  | 講座内容  | 条件      |                            |
|-------------|----------------------------------|---|---------|----------------------------|
| スポーツウェルネス吹矢 | 実技                               | スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的を<br>めがけて息を使って矢を放ち、その得点を競う<br>スポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽に<br>でき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれる<br>スポーツとして注目されています。<br>健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたス<br>ポーツ吹矢式呼吸法です。 | 指導場所    | 体育館、公共施設                   |
|             |                                  |   | 曜日時間    | 応相談                        |
|             |                                  |   | 講座レベル   | 初心者～                       |
|             |                                  |   | 対象者     | 小学生～高齢者、体の不自由な方、どなたでもできます。 |
| 資格経歴等       |                                  | 日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員、障害者サポート公認指導員、全日本選手権大会5位、令和元年北関東大会優勝、大洗町長杯準優勝   | 謝礼      | 無料                         |
|             |                                  |   | ホームページ  | 日本スポーツウェルネス吹矢              |
| その他         | 持参するもの 室内用運動ぐつ、体験用マウスピース代金（110円） |   | フェイスブック |                            |
|             |                                  |   | ツイッター   |                            |
|             |                                  |   | インスタグラム |                            |