

## 氏名

たかし かよ  
高司 佳代

## 指導概要

指導内容	成長段階や体力に応じた健康作りの体操、日々の疲れを軽減させるほぐし体操、ストレッチ教室、ヨガ教室
指導対象	乳幼児、小学生、青年、成人、高齢者、女性、男性
活動地域	市内、県内(鹿児島市内を除く)
指導方法	講義、実技
指導可能時間帯	・月・火・金の午前、午後、夜間 ・水曜の午後、夜間 ・木曜の午前、夜間 ・土曜の午前
所属団体	フィジカルファクトリー

## 講師情報

生年 昭和49年生まれ

問い合わせ先 フィジカルファクトリー

### 活動歴

- (1)鹿児島市保健センターでの運動指導 講師
- (2)鹿児島市薩摩川内市での介護予防教室 講師
- (3)鹿児島市内での市民講座 講師
- (4)小学生対象のコーディネーション運動教室 開催
- (5)保育園での親子体操
- (6)小学校、中学校での家庭教育学級 講師

### 免許資格

- (1)健康運動指導士
- (2)全米ヨガアライアンスRYT200
- (3)WARAリズムアドバイザー

### 執筆等

### 費用等

ホームページ <http://www.physicalfactory.jp/>

### 電子メール

意見・要望(メール)

## ☆市民へのメッセージ☆

体力に応じた気軽に来れる運動をお伝えします