

## 氏名

こじま みゆき  
小島 美幸

## 指導概要

### 指導内容

ベビーダンス、ベビーマッサージ、WARAリズム、親子体操などの子育て教室、パパ講座、抱っこ紐講座、成人の健康体操、エアロビクス、コンディショニング教室(フットやリンパ)。高齢者の健康体操(認知症予防、転倒予防体操)、スローエアロビック等

### 指導対象

乳幼児、小学生、中学生、高校生、青年、成人、高齢者、女性、男性、親子

### 活動地域

市内、県内(鹿児島市内を除く)

### 指導方法

講義、実技、講演、体験会、教室

### 指導可能時間帯

要相談(電話にて)

### 所属団体

鹿児島県エアロビック連盟、日本エアロビック連盟、日本スポーツ協会、日本コンディショニング協会、日本ベビーダンス協会、わらべうたベビーマッサージ研究会、WARAリズム普及委員会

## 講師情報

### 生年

### 問い合わせ先

電話 090-6776-0448

### 活動歴

- (1)いちき串木野市子育て支援センター「ベビーマッサージ」「ベビーダンス」「キッズ運動あそび」「抱っこ紐講座」「WARAリズム」
- (2)いちき串木野市働く女性の家 エアロビクス、スローエアロビック、コンディショニング
- (3)市役所講座、認知症予防教室(運動)指導、高齢者「ころばん体操」運動指導
- (4)いちき串木野市総合体育館「スローエアロビック」「コンディショニング」教室
- (5)薩摩川内市市民大学講座(東郷公民館)「スローエアロビック教室」
- (6)日置市男女共同参画センター「スローエアロビック」「親子体操」
- (7)パパ講座、子育て講座(ベビーダンス、ベビーマッサージ、親子体操、WARAリズム、抱っこ紐)
- (8)各地域子育て支援センター「ベビーマッサージ」「親子体操」「WARAリズム」「ベビーダンス」
- (9)鹿児島市手をつなぐ育成会、薩摩川内市手をつなぐ育成会、いちき串木野市手をつなぐ育成会「レクレーション、スローエアロビック」等

### 免許資格

- (1)日本ベビーダンス協会認定ベビーダンスインストラクター、抱っこポスチャリングインストラクター
- (2)わらべうたベビー&キッズマッサージ認定講師、わらべうた産後ダンス講師、脳活わらべうた講師、エイジングわらべうた講師
- (3)JAF(日本エアロビック連盟)、指導専門委員、エアロビック検定員、スローエアロビックマスター
- (4)日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
- (5)NCA(日本コンディショニング協会)認定コンディショニングインストラクター
- (6)WARAリズム普及委員会、WARAリズム認定アドバイザー
- (7)保育士、幼稚園教諭、子育て支援員

### 執筆等

### 費用等

要相談

### ホームページ

### 電子メール

## ★市民へのメッセージ★

乳幼児期からシニア期までの運動指導を行っております。健康づくりや仲間づくりや脳活性に。出張レッスンご相談ください。