

# 小柴先生の運動について



## 先生のプロフィール

名前:小柴くるみ(こしば くるみ)

資格:公益社団法人日本 3B 体操協会指導者

経歴:2020年 3B 体操指導資格取得

ジャズダンス歴 40年

正しいラジオ体操指導会所属

小学校や各自治会などで指導

### ◆参加者の一言◆

シニア向けの体操で、笑顔で楽しく、心地よい汗を一緒に流しましょう。

## 運動の内容



ゆったりした音楽からテンポの弾む音楽でシニア向けの様々な体操をしています。家の中でテレビを見ながらできる体操もとりにいれております。

また、脳トレ体操もありますので認知予防にもなります(^▽^)/

その他にもオホーツク管内では数少ない、ラジオ体操指導者でもありますので、正しい姿勢での体操をすることにより、体全体のバランスを整えることができます。



## 担当者から一言



小柴先生は、運動がとても好きで、常に明るくおらかな人柄が特徴です。小柴先生の教室では、参加者がとにかく元気をもらえるような楽しい雰囲気があります。参加者からは、熱意あふれる指導に感謝する声がたくさん寄せられています。

小柴先生と一緒に存分に運動を楽しみましょう！