

# 小柴先生の運動について



## 【プロフィール】

名 前：小柴くるみ（こしば くるみ）  
経 歴：1級ラジオ体操指導士（2014年 取得）  
ジャズダンス歴40年  
小学校や各自治会などで体操指導

## 【参加者に一言】

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】



この教室では、音楽を用いて軽いダンスなどの様々な運動を組み合わせで行っています。

家の中でテレビを見ながらできる体操や脳トレでは、認知予防や記憶力の向上に役立ちます。

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、身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、常に明るくおおらかな人柄が特徴で、教室では参加者が元気になってもらえるように工夫された運動です。

楽しく笑顔で運動への指導やアドバイスをしてくれています。



小柴先生の指導のもと、健康的で楽しい時間を過ごしてみませんか？