


武道・体操：その他（体操）			
名前	下畑 美知子（しもはた みちこ）		
ペンネーム等			
性別	女性	生年	昭和 19 年 3 月 5 日
電話番号	0428-23-6361		
その他連絡先			
			
指導内容・条件			
活動分野	介護予防体操		
指導内容	その人に合わせた簡単な介護予防体操など		
活動実績	市内、師岡会館など		
所属団体			
特技・資格			
指導条件	日時	応相談	
	費用	月 1 0 0 円から	
一言 P R			
<p>65歳以上向けのそれぞれの方に合わせた簡単な健康体操、筋肉ストレッチ体操に脳トレを合わせて楽しく行っています。ここ3年間で好評を得ています。</p>			

※連絡先が非公開になっている場合は、社会教育課へご連絡ください。

青梅市教育委員会 社会教育課 22-1111(代表)

武道・体操：その他（体操）				
名前	生田 真岐子（いくた まきこ）			
ペンネーム等				
性別	女性	生年	昭和 28 年 1 月 26 日	
電話番号	0428-31-4173			
その他連絡先				
指導内容・条件				
活動分野	ヨガ			
指導内容	ヨガ			
活動実績	瑞穂、青梅に教室有			
所属団体				
特技・資格	ヨガ教師			
指導条件	日時	第 1, 2, 4 月曜日。今井市民センター1 階和室。		
	費用	初回は無料（体験）、2 回目からは 1 回 800 円（施設使用料込）。		
一言PR				

※連絡先が非公開になっている場合は、社会教育課へご連絡ください。

青梅市教育委員会 社会教育課 22-1111(代表)