

122	ヨガ・ピラティス
名称	ワイ スタジオ
	Y studio
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者・障がい者・小中学生
活動内容	ヨガ：幅広い年齢の方にあわせた動きを指導 ピラティス：体幹を鍛えて、いつまでも若々しく。
PRまたはプログラム例	経験や年齢を問わず、どなたでも気楽に参加できるプログラムを作成し、楽しくできることを一番大切に指導しています。もちろん初心者大歓迎です。

123	ヨガ・ピラティス
名称	ミツジ ミズホ
	三辻 瑞穂
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	ヨガ・ピラティス等で体をほぐしながら整え、バランス、インナーマッスル、筋力向上、柔軟性を高めます。
PRまたはプログラム例	初めての方でもわかりやすく、楽しめるレッスンを心がけています。一緒に楽しみましょう！

124	ヨガ・ピラティス
名称	マツミヤ チカコ
	松宮 千夏子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般・高齢者
活動内容	ヨガとピラティスを組み合わせ、呼吸に合わせて気持ち良く動きながら体幹を強化し、体のバランスを整えます。
PRまたはプログラム例	ヨガとピラティスのいいとこどりです。参加者に合わせてレベルを変えられます。お子様連れも可。PTA行事などにもお声がけください。

125	ピラティス
名称	マツミヤ チカコ
	松宮 千夏子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般・高齢者
活動内容	セルフマッサージやストレッチでしっかりと体をほぐし、ピラティスで深い呼吸をしながらインナーマッスルを鍛えて体幹を安定させ、姿勢を整えます。
PRまたはプログラム例	参加者に寄り添った、分かりやすい丁寧な指導を心掛けています。ピラティスは、リハビリ目的で開発されたエクササイズなので、年齢に関係なくどなたでも無理なく取り組めます。体に不調がある方、体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。参加者に合わせて内容やレベルを変えています。姿勢を整え、動きやすい身体作りをしていきましょう！お声がけお待ちしております。

126	高齢者向けチェアヨガ
名称	イスニスワッテユッタリヨガ
	イスに座ってゆったりヨガ
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	高齢者
活動内容	高齢者向け介護予防のヨガです。健康なシニアの方も要介護認定を受けた方でも楽しんで身体を動かしていただけたらと思います。
PRまたはプログラム例	デイサービスの施設などで、高齢者向けのイスに座って行うヨガ、チェアヨガの指導をしています。健康な方も要介護認定を受けた方も楽しく関節と骨を動かして筋肉にしっかりと刺激を与えて活性化させて行きます。

127	椅子ヨガ
名称	サオリ
	Saori
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	立って運動を行なうことが困難な方向けのヨガ、オフィス等での限られたスペースで行なうヨガ
PRまたはプログラム例	丁寧でわかりやすい指導を心がけていますので、どなたでも安心してご参加ください。

128	骨盤スリムヨガ
名称	サオリ
	Saori
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	骨盤に特化したハタヨガベースのヨガ
PRまたはプログラム例	初心者の方向けに、骨盤に特化したヨガレッスンしています。わかりやすく続けやすいと定評をいただいております。

129	ストレッチヨガ
名称	イマムラ アキコ
	今村 明子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般、高齢者
活動内容	足先からリンパの流れを促し全身をゆったり解しながら筋肉バランスを調整します。身体を動かしながら柔軟性を高め身体を支える力を保ち、けがの予防、違和感の改善を行います。深い呼吸で自律神経を整え、心身共に良い状態に保つことを目的としています。
PRまたはプログラム例	ゆっくりと呼吸を意識しながらバランスを整えていくので、疲労も残りにくく朝の目覚めも良くなります。自体重を支える為に必要な筋肉を保ち、毎日を快適に過ごしたいですね。いろいろな方に対応できますので、お気軽にお声掛けください。

130	<b>チェアビクス</b>
名称	イマムラ アキコ
	<b>今村 明子</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般、高齢者
活動内容	椅子に座って行う有酸素運動です。深呼吸しながら腕を大きく振り簡単なステップやその場の足踏みで全身を解しリズム遊びで頭の体操。沢山笑って楽しく動いて持久力を高めます。運動した後は、心地よくストレッチを行い身体バランスを整えます。
PRまたはプログラム例	椅子に座って行うので股関節や足首なども負担が少なく安心して行える有酸素運動です。その場足踏みも座ったところから足を上げるので腿上げと同じような負荷も掛かり、身体を動かす為に必要な筋力や筋持久力の維持にも繋がります。足裏や踵の刺激は骨を丈夫に保つ為にも必要。じんわりと身体が温まる心地よさを感じて体力保って元気に過ごしたいですね！お気軽にお声掛けください。

131	<b>健康体操</b>
名称	イイツカ アケミ
	<b>飯塚 明美</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	骨格、骨盤の歪みや筋肉、筋膜、体幹、調整、改善を促し、筋トレ、ストレッチ含む体操です。
PRまたはプログラム例	運動が苦手でも全く問題なし。自身の体に体を動かすことが少しでも楽に楽しくできるよう、仲間の皆様と共に活動していきます。

132	<b>健康体操</b>
名称	ミュージックケンコウタイソウ
	<b>ミュージック健康体操</b>
活動地域	瀬谷区内・その他
対象者	一般・高齢者
活動内容	高齢者でも無理なく体を動かして、歌も歌いながら楽しく体操しています。
PRまたはプログラム例	童謡、演歌、民謡の歌に合わせて高齢者でも無理なく体を動かせる体操です。椅子に座ってする体操もあります。公共施設などボランティアを年2回以上行っています。

133	<b>3B体操</b>
名称	サンピータイソウ
	<b>3B体操</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	音楽に合わせて、ストレッチから始まり、100才をめざして楽しく健康長寿をはかる。
PRまたはプログラム例	ボール、ベル、ベルダーを運動の助けに使い、音楽に合わせて楽しくリズムカルに動かす3B体操、運動から遠ざかっている人でも無理なくはじめられます。体の中から若さと元気を取り戻し、いつまでも元気にいられるメンテナンス体操として「3B体操」はいかがでしょう。イスにすわってできます。デイサービスにもうかがってます。用品は持参します。

134	3B体操
名称	エガオノタネ
	笑顔の種
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	どなたでも
活動内容	3B体操（ベビーとママの体操・親子体操・ジュニア体操・成人体操・中高年体操・高齢者体操・障がいを持つ人の体操・知的障がい者向け体操・リハビリ向け）
PRまたはプログラム例	3B体操の用具(3つの用具ボール・ベル・ベルダー)を使って誰にでもできる健康体操です。音楽に合わせてどなたでも心も体も笑顔に明るく楽しく動かします。

135	フラメンコ健康エクササイズ
名称	マカベ トシコ
	眞壁 とし子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外・その他
対象者	一般・高齢者
活動内容	フラメンコの曲で指の先から少しずつ身体を動かしていきましょう。知らず知らず、フラメンコを踊る自分に気づくことでしょう。
PRまたはプログラム例	高齢者等に楽しんでもらいながら、体操したり、フラメンコの曲を一緒に踊ったりします。

136	ダンスセラピー
名称	マカベ トシコ
	眞壁 とし子
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外・その他
対象者	一般・高齢者・障がい者
活動内容	少しずつ少しずつ身体を動かしていくことで、心の解放と新たな気づきが生まれる時間を共有します。
PRまたはプログラム例	体をまずほぐしていくことで、呼吸がスムーズになり、ふっと新たな風が心の中に入ってきます。気負わずに、ゆっくりと。まずはあなたらしさから。

137	ダンスフィットネス
名称	ミツジ ミズホ
	三辻 瑞穂
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者
活動内容	ZUNBA:ラテンミュージックを中心に色々な曲で楽しく身体を動かすダンスフィットネスです。 SALSATION:多ジャンルの曲でインナーマッスルを効果的に使うダンスフィットネスです。
PRまたはプログラム例	エアロビクス、ダンス、ヨガ等に加え更に幅が広がり、ZUMBAや骨盤調整エクササイズ等多方面の指導を行っています。

138	<b>フットケア</b>
名称	ナカダ アキコ <b>中田 明希子</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般・高齢者
活動内容	精油を使ったフットトリートメントの仕方を教えます。
PR または プログラム例	大切なご家族やご友人のために、手軽に始められるセルフケアをわかりやすくお教えします。

139	<b>セルフリンパケア</b>
名称	イマムラ アキコ <b>今村 明子</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	一般・高齢者
活動内容	足指から頭頂部まで、ご自身の手で触れながらリンパの流れを促し冷えや浮腫みなどを取り除いていきます。血流が促され巡りを良くした後は身体がポカポカして心身ともにリラックス。体温があがり免疫力が高まります。
PR または プログラム例	お好みのオイルやローションを使って行うセルフケア、ご自分のための時間を過ごすことができます。カラダ表面の毛細血管の血流やリンパ流れがうながされて老廃物が流され代謝もあがり、肌も潤うので気になるカサカサのケアにもつながります。自律神経のバランスが整う事でぐっすりを眠れ、心身共に良い効果が有ります。お気軽にお声掛けください。

140	<b>ウォーキング</b>
名称	セヤミリョクノケンコウウォークサポーターカイ <b>瀬谷水緑の健康ウォークサポーター会</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外・その他
対象者	一般・高齢者・小中学生
活動内容	ウォーキング活動の実践、普及、推進を図ることによる健康づくり。月1回のウォーキングの会の実施。ウォーキング活動の為に基礎知識のアドバイス他。
PR または プログラム例	ウォーキング運動を推進しつつ、自然に親しみ、健康と心身の充実、会員相互の親睦を図ることにより、住みよく明るい瀬谷の町づくりに寄与することを目的としています。ウォーキング（スポーツ）の楽しさを知ってもらい個々の健康づくりに貢献したい。

141	<b>健康音読</b>
名称	ケンコウオンドクウォーキングカイ <b>健康音読ウォーキング会</b>
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般
活動内容	音読は視覚と聴力、そして声を出すことでインプットとアウトプットを同時に行うことから脳トレとなり、認知症予防効果が期待されています。
PR または プログラム例	健康音読ウォーキング会は喉と足の筋肉を強くして、仲間づくりをおこない、楽しくおしゃべりのできる会として健康な身体づくりを目指します。

142	音楽で脳トレ
名称	オンガクデノウトレ 音楽で脳トレ
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	高齢者
活動内容	指先ストレッチ、嚙下体操、口腔機能向上などのプログラムを行います。
PRまたはプログラム例	音楽を使って脳トレ。指先ストレッチや嚙下体操のほか、楽器演奏（ハンドベル、打楽器など）や紙芝居もあります。

143	高齢者向けおはなし会
名称	ハラッパノカイ はらっぱの会
活動地域	瀬谷区内・横浜市内・横浜市外
対象者	高齢者
活動内容	紙芝居、レクリエーション、介護体操、なつかしの歌など
PRまたはプログラム例	対象：高齢者 時間：1時間程度 内容：絵本（大人向け）、紙芝居、レクリエーション、介護体操、なつかしの歌等を季節に合わせて組み合わせます。

144	フレイル予防
名称	ココロタイヨウヲクチビルニウタヲ（オトモダチ） 心に太陽をくちびるに歌を（音もだち）
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	高齢者
活動内容	・口腔トレーニング（ソシャクやエンゲ）、脳トレ、リズムトレーニング、手指トレーニング ・ボールやタオル等を使用した軽運動
PRまたはプログラム例	口腔トレーニング、手指トレーニング、脳トレーニング、軽運動など楽しく有意義な時間を提供いたします。ボールやロープ、トーンチャイムなども用います。フレイル予防に是非ご利用ください。

145	認知症予防
名称	ニンチショウヨボウノコミュニケーションコウジョウサロン 認知症予防のコミュニケーション向上サロン
活動地域	瀬谷区内・横浜市内
対象者	一般・高齢者・障がい者
活動内容	人生100年時代健康脳をコミュニケーションで支え生きがいのある生活を見直します。
PRまたはプログラム例	80歳で50代の脳機能を保つスーパーエイジャーを目指します。認知症は誰でも疾患するといわれています。でも脳機能低下の先送り、遅延、予防は可能です。人生100年時代をコミュニケーションで楽しむ講座です。