

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	シモちゃん	
性別	女	
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	フレイル予防を目的とした 65 歳以上の方をメインに脳トレを含め明るくワイワイと。	
活動実績	師一会員 23 名、7 年（2024 年 12 月時点）	
所属団体	青梅市包括支援	
特技・資格	介護福祉士	
指導条件	日時	
	費用	無償（ホールの使用料は別途）

一言PR

会員の方がよほどの件がないと休む事はありません。この会がいかに楽しく、身体に良
いか、健康寿命をいっしょに伸ばしましょう！！

※日時によって連絡が取れない場合がありますので、しばらく時間をおいてから再度連絡を取
る等のご対応をお願いします。

※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	
電話番号	0428-31-4173	
その他連絡先		
		
指導内容・条件		
活動分野	ヨーガ	
指導内容	ヨーガ	
活動実績	瑞穂町、今井市民センター和室に教室有	
所属団体		
特技・資格	ヨーガ講師	
指導条件	日時	
	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		

※日時によって連絡が取れない場合がありますので、しばらく時間をおいてから再度連絡を取る等のご対応をお願いします。

※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	久松 康代（ひさまつ やすよ）	
ペンネーム等		
性別	女	
電話番号	非公開	
その他連絡先	yoga@nemuri-no-wa.com	

指導内容・条件

活動分野	その他（体操）	
指導内容	いすに座って行うヨガ（チェアヨガ）	
活動実績	老人保健施設、地域の高齢者	
所属団体	なし	
特技・資格	チェアヨガインストラクター	
指導条件	日時	金、土、日 平日の夜
	費用	有償（応相談）

一言PR

座ったままでできるヨガなので、身体に負担をかけずに姿勢を整え呼吸を深めます。睡眠の質を改善します。

※日時によって連絡が取れない場合がありますので、しばらく時間をおいてから再度連絡を取る等のご対応をお願いします。

※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）