

氏名	たいら ようこ					
	平 陽子					
分野	スポーツ・レクリエーション					
指導内容	ロコモ、フレイル予防 転倒防止、腰痛・膝痛予防解消に沿ったストレッチ、筋トレ 口腔体操、認知症予防体操（タオル体操、ボール体操）					
費用	派遣費用	2,000円	指導料	不要	材料代等	不要
対象	市民全般					
指導可能団体	老人会・公民館					
指導可能人数	個人・数人（何名でも対応可能）					
活動日時	木曜午前中、第2・第4金曜日以外					
地域	市内全域					
所有資格	介護予防運動指導員					
指導歴や活動歴	筑後市（公民館、総合福祉センター、リセス所属）、みやま市（あたご苑、元気館、公民館）、大木町（アクアス、デイサービス、公民館）にて、高齢者向け健康体操を指導。 現在は、筑後広域公園体育館で教室を開催。					
自己PR	指導を始めて14年。 若い方から高齢者の方まで転ばない体づくり、体力維持健康寿命を延ばして頂ける様、楽しく体を動かして頂ける様指導していきたいと思っています。					