

NO	講師	よこやまきみお
11		横山 喜美男

経 歴	<ul style="list-style-type: none"> ・神戸市立小学校長退職 神戸市立保育所長退職 ・「健康支援センター開院」院長 〒651-2217 神戸市西区月が丘5丁目 20-7 連絡先 090-9990-4052 ・日本リズムなわとび特別指導員
活動歴	<ul style="list-style-type: none"> ・講師として健康生活についての講演 姿勢科学で気になる体の悩みを根本から解消！ ・リズムなわとび（短なわ・長なわ）の指導 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 児童館 地域福祉センター 生涯学習センター 等
資 格	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢バランス・健康療法士 ・日本リズムなわとび特別指導員
講 演 テ ー マ 内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・「姿勢と健康」 腰痛、肩こり、手足のしびれは生活習慣による姿勢によることが多い。 歩き方、座り方等、日ごろの姿勢をチェックしながら正しい姿勢の大切さを理解し実践を学ぶ。 骨盤の調整 肩こりの一発解消法 ・「楽しいリズムなわとび」 いつでも どこでも だれとでも いつまでも リズムに合わせて、楽しい短なわとびの指導 とんだ回数や時間等は競いません。 自分でとべるとびかたで、音楽のリズムに合わせて楽しくとびます。 いろいろな長なわとび