

No		しまだしずこ
17	講師	嶋田 静子

経歴	大阪生まれ 兵庫県育ち 大阪老人大学福祉科卒業 兵庫県いなみの学園福祉課卒業
受賞	西宮市宮水学園いきいき賞 くすのき賞（コープ登録サークル） 西宮市ボランティア賞
資格	大阪シルバーアドバイザー 歌体操指導員 神戸市市民講師 全日本NPO法人 表現体操指導員
活動履歴	1999年から福祉施設や公民館、地域の集会所等でのイベント活動を展開中
活動内容	中高年、障がい者などが主な対象です。 初めに童謡、懐メロ等の誰もが知っている歌を唄い、リラックスしてもらってから脳トレから指・上肢・下肢・全身への体力アップにつなげて行きます。 無理なく身体を動かすことで心も身体も元気にしていきます。 楽しいだけでなく、仲間づくりや健康維持にも役立ち、地域貢献にもつながる活動です。

