



【福祉・医療・健康】

楽しく運動していつまでも 元気なココロとカラダに！

中嶋 佳奈恵 なかじま かなえ

松が岡在住

- ◆ 元気なココロとカラダを保つために必要な運動を指導しています。
- ◆ 教室のほか、親子体操や姿勢、健康づくりに関する講演を行っています。

中嶋さんの

ここが **すげえ!**

- 運動の中でも特に姿勢を意識したカラダづくりの指導ができます。
- 親子向け、子ども向け、高齢者向け、女性向け…と、参加対象者に合わせてきめ細かな教室が開催できます。
- ピラティス教室を開催しています。国造コミュニティセンターでは「女性のためのピラティス」を指導しています。
- よい姿勢は内臓が元気になります。腸もみストレッチで代謝をアップしましょう！

活動紹介(ブログ)

<http://ameblo.jp/nakaji683911/>



(上)中嶋さんはFTP認定ピラティスインストラクターの資格を持つ (下)コアキッズ体操を指導

認定登録：平成26年6月



「すげえ人」に講演・公演・指導などを依頼したい時は、
 能美市市民協働まちづくりセンター(のみにこ)へご連絡ください。
 TEL(0761)52-0112 メールアドレス:nomi-kyodo@topaz.ocn.ne.jp
 ※講演、公演、指導などの費用は「すげえ人」と直接ご相談ください。