

時悦子(とき えつこ)

(分類)	舞踊・演劇》ストレッチと脳トレダンス、エクササイズ
(自己PR)	ストレッチ、軽い筋トレ早口言葉で口の筋肉を使い、ステップを踏みながら言葉を発するデュアルワーク。
登録番号	A-140
氏名	時悦子(とき えつこ)
性別	女性
年齢	-
活動内容	区内の施設で高齢女性(70歳以上)を対象に、楽しく頭とカラダを鍛えます。早口言葉でまず笑い、間違えて笑い、とにかく笑うことを一番大事にしています。
ホームページ	-
公的資格	-
協力可能な内容	講師として協力
協力可能な場所	新宿区全域
協力可能な日時	月曜日10時頃から、月2回程度
指導対象	性別 女性 年齢層 成人 程度 どなたでも
謝礼の有無	3,000円/1回あたり2時間、他に交通費(ご相談)

活動実績

時期・地域	内容
現在	週一回、木曜日午前中、筆筈町地域センターにて。月に2回土曜日午前中、早稲田南町地域交流館にて活動中

椎野 美香(しいの みか)

(分 類)	舞踊・演劇》フラダンスの実演・指導
(自己PR)	ハワイアンフラの指導・演技
登録番号	A-244
氏名	椎野 美香 (しいの みか)
性別	女 性
年齢	-
活動内容	ゆったりと美しい音楽に合わせて踊るハワイアンフラを楽しみましょう!
ホームページ	http://namanu.amebaownd.com
公的資格	-
協力可能な内容	講師として協力
協力可能な場所	新宿区全域・特に限定せず
協力可能な日時	土・日、時間応相談 月に1~2回程度
指導対象	性 別 女 性 年齢層 どなたでも 程 度 どなたでも
謝礼の有無	5,000円/1回あたり1時間、他に交通費、会場費等実費負担あり

活動実績

時期・地域	内容
	春のレガスまつりに毎年参加しています。