

パラディソサテライト 1級インストラクター 自主開催レッスン

小金丸桂子インストラクター



パラディソサテライト1級IR, マスターIR、10mlf 教育トレーナー、健康運動指導士、管理栄養士

毎年パラディソ体操教室（8回）が東市民体育館で開催されています。

教室終了後に運動を継続したい方へパラディソ体操自主グループとして活動を始めて5年目を迎えます。（東区）

70代～90代の方と日常の何気ない話題や健康についてさまざまな話題で楽しい時間です。大病をされた方がいつでも待っていてくれる仲間がいることや、戻りたい場所があるとリハビリを頑張れたと、体操の仲間がいることが支えになったようです。

ゆるやかな繋がりを大切に、好きなことが永く続けられるようなからだ作りを目標に、体操教室を行っています。

泉明子インストラクター



パラディソサテライト1級IR, ZUMBABASIC1.2.G old.STEP・アクアビクス

久留米市内にて毎月第2・4金曜（3時半より1時間半）パラディソ体操サークルを開催しております。

60～80代の男女、皆さん熱心で楽しんで下さっています。レッスン後は「あ～身体が生き返った。スッキリした。」と皆さんよりうれしいお言葉頂きます。

指回し、タオルギャザーもとてもお上手になっていらっしゃるようです。「丹田」は皆さんとの合言葉。

私も参加者の方々より様々な事を学んでいます。緊急事態宣言で何度もお休みにになりましたが、再び10月より再開なので、楽しみです。

これからも続けている様がんばります。