

# 市民教授 個人票

No. H54

アスリートのための体幹トレーニング		渡邊 真里恵 わたなべまりえ		ゲストティーチャー	
住所	茨城県 日立市鮎川町			生年	1986 女
Tel	090-6346-3894	Fax	0	E-mail	<a href="mailto:rurema612@gmail.com">rurema612@gmail.com</a> 謝礼 相談
指導場所	体育館・交流センター・レンタルスペースなど	指導方法	実技 身体繋げて使い、コントロールできる動きやすい身体を作るトレーニング。 パフォーマンスを上げたい選手に必要な要素をお伝えします。		
曜日時間	相談				
自己PR	保育士として働きながら3色パステルアートやヒーリングアートセラピーの活動をしています。 3色パステルアートの『誰でも簡単に描ける』ところに惹かれ、楽しく描き『私にも出来た!!』を沢山の方に味わっていただきたいと思います。				
指導中の自主グループ	グループ名	指導場所	会員数	ゲストティーチャー歴	
ここ1年~2年間の指導歴	講座名	開催場所	実施回数	参加者数	備考
	3色パステルアート教室	社会福祉法人同仁会子育て支援センター	1	3	
	オンラインワークショップ	オンライン開催	2	5	
	3色パステル教室		2	4	
表彰歴・資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3色パステルアートインストラクター</li> <li>・ ヒーリングアートセラピー マスター講師</li> <li>・ ヒーリング曼荼羅 (マンダラ)</li> <li>・ 保育士</li> </ul>				
講座のレベル (○印)	<input type="radio"/> 初級 (その分野を初めて経験する人を対象)		SNS (フェイスブック、ツイッターなど) のURL		
	<input type="radio"/> 中級 (簡単な指導でやっていける程度の人を対象)		<a href="mailto:rurema612@gmail.com">rurema612@gmail.com</a>		
	<input type="radio"/> 上級 (講師を目指す人を対象)		<a href="http://ameblo.jp/watashiart2022/">http://ameblo.jp/watashiart2022/</a>		
指導風景・作品写真					
講座企画者への連絡	1回の講座は通常1時間半です。ウォーミングアップに1枚、季節に合わせたアート1枚の計2枚を描きます。早くできた人にはアレンジを1枚追加。 ・ 対象：幼児からシニアまで ・ 材料費：¥500以内 (ハガキ3枚、コットン綿棒、練けし)				