

R7年度活動報告 & プロフィール

飯山市地域おこし協力隊

阿久澤はるか

出身地：群馬県

着任年月：令和6年2月(2年目)

白髪隠しの金髪が目印★柔道整復師&スポーツトレーナー

飯山市民を健康に！をモットーに着任しました。

体を動かすことの大切さをストレッチ講座やマットピラティスで発信しております。保育園で運動遊びなども行なっています。

疲れづらくなった、よく眠れるようになったなどのお声をいただいております。

初夏にボディケアや体を動かせるスタジオを飯山に開店予定です！



活動内容①

グループマットピラティス

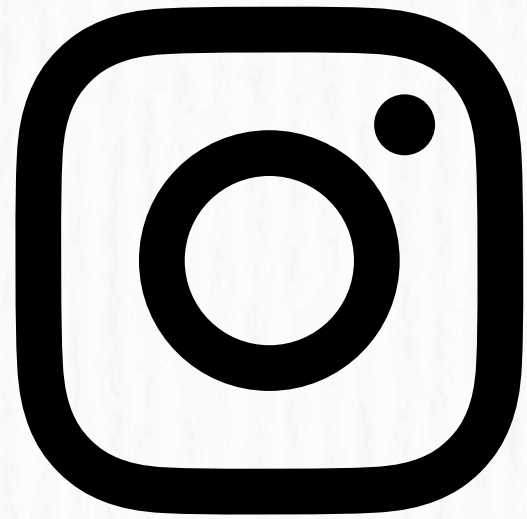


活動内容②保育園運動遊び

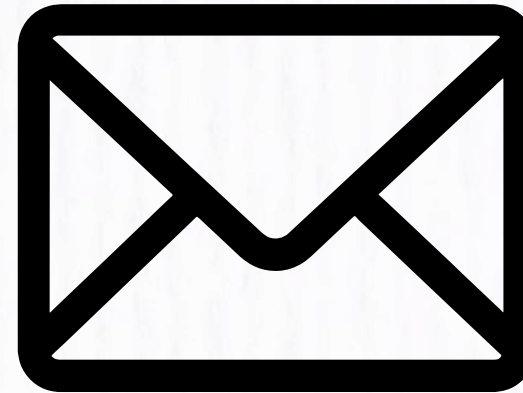


CONTACT

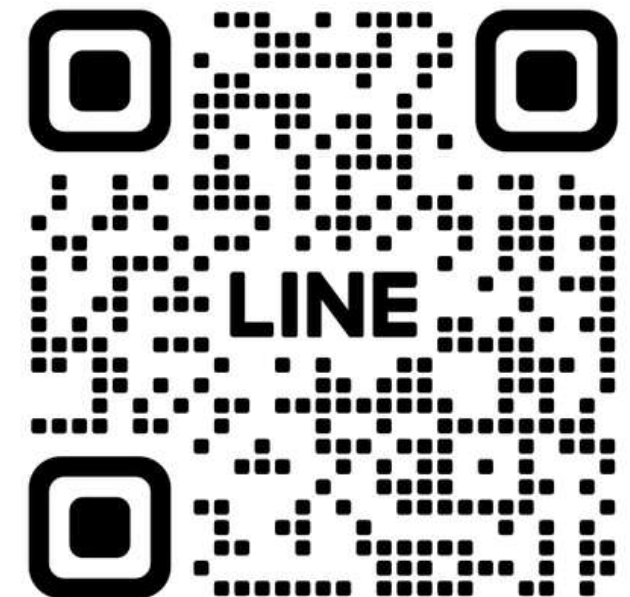
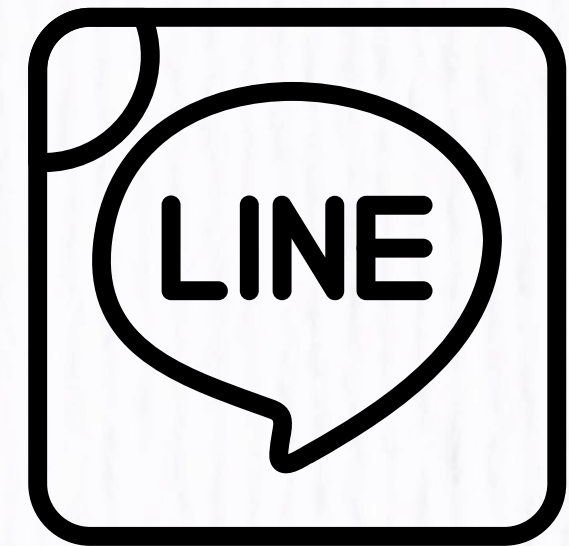
ご依頼は下記までお願いいたします！
(地域や職場でストレッチ講座やって欲しいなど)
スタジオは只今準備中です。随時更新してまいりますので
ぜひインスタやLINEを登録してくださいね



@ARGENTO_PILATES_IYAMA



iiyamaokoshi.haruka@gmail.com



アルジェント飯山