

氏名:阿久澤 はるか(あくざわ はるか)

作成:令和7年3月

基本情報



【出身地】群馬県

【転出元】長野市

【前職】整骨院勤務

【着任日】2024年2月

【雇用形態】委託型

活動内容

- ・飯山市民の健康促進:マットピラティス、ストレッチ講座など運動習慣をつけることで、痛み改善、けが予防に。
- ・市立保育園(7園)にて、運動遊び実施
園児だけでなく、教育者側にもスキルや知識の指導アプローチ。プレゴールデンエイジの有効活用。
- ・市内スポーツクラブの運動指導
スキージャンプ少年団

健康、スポーツ



応募のきっかけ

柔道整復師の資格を取得し、以前は市内の整骨院に勤務。高齢化が進む飯山で、自身の経験を活かしながら、誰もが健康でいられる街づくりをしたいと思った。

任期後の目標

飯山にピラティス、運動、ケアが出来る施設を作りたい。トレーナー派遣も行いたい。

ホームページ、SNS

【Instagram ID】 @iiyamaokoshi



IYAMAOKOSHI