

こんにちは、子育て支援応援団の一人・・・  
フィットネスコーディネーター  
発達支援サポート太陽サンサン遊び塾代表 **Taiyo** です。

毎日の子育ては、独身時代の自由に時間を使っていた頃とは「責任」「覚悟」  
が違います。人生の次のステージです。

出産は命がけです！大げさに聞こえるかもしれませんが授かり、この世に  
誕生することができた・・・言葉では表現できない・・・  
もの凄い事です。



ママ達の力は皆さん素晴らしくて、美しいと思っています。

陰ながらママを支えてくれている力も最高の「見えない力」です！

「今、ここで起こっていること」を肌で感じ大切な時間にしてほしいと願って  
います。良いときも、悲しいときも「感じて」「気づく」・・・これをテーマに一  
緒に『今、ここ！』を大事な時間にしましょう！

川口太陽(年齢？わすれました！)

出身は杉並区浜田山『トータルフィットネス研究所』にてフィットネスコーディネーターとして20年間勤め、様々な方々の健康管理のお手伝いをさせて頂き、結婚して八戸へ・・・

マタニティ～赤ちゃん、幼児期、児童期、青年期、大人、高齢者までの方々との関わりの中で『体を動かしながら、必要なアプローチを提案し、実践しています。』

日本体育施設協会認定トレーニング指導士  
日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター  
幼児体育指導士  
介護予防運動指導員  
シナプソロジーアドバンスインストラクター  
トータルビジョントレーニング協会講師  
メンタルウエルネストレーニング指導者1級

お問い合わせ:090-8965-0815  
✉t-n-m001taiyo@docomo.ne.jp



### Body care exercise

対象→どなたでも  
内容の一部→エアロビ20分、筋トレ  
月3回金曜日の10時～ 田向生活館

### リ・コンディショニング

対象→どなたでも  
内容の一部→筋トレ～リラクゼーション  
月3回金曜日の13時30分～田向生活館

### シナプソロジー&タオルストレッチ(脳活性化)

対象→どなたでも  
内容→笑ってしまう楽しい脳活性化メソッド  
月1回火曜日10時～場所は問い合わせ下さい

### 太陽サンサンあそび塾(脳と体をつなげるトレーニング)

対象→幼児、小学生、中学生  
内容の一部→トータルビジョントレーニングを中心に  
生きる土台づくりを行います。  
火曜月3回/・金曜月3回/・パーソナル  
15時～クラス/16時30分～クラス/18時～クラス  
田向生活館

### パーソナルトレーニング(メンタルウエルネストレーニング)

対象→小学生～大人  
内容の一部→セッションをしながら今必要なアプローチを1時間。  
スケジュール→相談