

スロ〜エアロビック



指導員のスキルアップ研修会

主 催：公益社団法人日本エアロビック連盟
主 管：群馬県エアロビック連盟
後 援：群馬県教育委員会、公益財団法人群馬県スポーツ協会
群馬県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

スローエアロビックは、「いつでも」「どこでも」「だれにでも」気軽にできる軽運動です。高齢社会への貢献活動として、健康寿命を伸ばすお手伝いとしてスローエアロビックを提唱いたします。教室指導を担当する指導者を対象に、介護予防、認知症予防等の高齢者の身体的特性やスローエアロビックの指導法や教室運営の進め方の研修会です。お誘い合わせの上ご参加ください。



平成27年 **10月17日(土)**
群馬県総合スポーツセンター内
本館 第一研修室 サブアリーナ

〒371-0047 群馬県前橋市関根町800番地 027-234-5555(代表)

■ 講師

八木ふみ子(JASA公認エアロビック上級コーチ)
浅山 美樹(JAF認定指導専門委員)

■ 対象者

エアロビック指導者／健康運動指導者
レクリエーションリーダー
その他健康福祉団体等に從事している方

■ 講座内容

10:00	受 付
10:30～12:00	スローエアロビックの指導に役立つ 骨格ワーク (八木ふみ子)
12:00～13:00	昼休み
13:00～14:30	最新のベイシックエクササイズの 実技と指導法 (浅山美樹)

■ 参加費

無料

■ 申し込み方法

受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXにて
お申込下さい。

平成27年9月18日(金)より受付開始

お問合せ

群馬県エアロビック連盟
生涯エアロビック委員会 担当：横坂
TEL：090-9107-3438(横坂)
FAX：0278-23-6881(須田)

お 申 込 書

お 名 前				性別	男・女	年齢	
ご 住 所	〒						
ご 職 業							
電話・FAX	電話		FAX				