

平成27年度 「スローエアロビック講習会」開催要項（案）

1 目 的

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、健康寿命を延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。この講習会ではスローエアロビックの基本的な技術を学び、県内の健康増進を牽引するリーダー（普及員）の育成を目指します。

2 主 催 公益社団法人日本エアロビック連盟

3 主 管 群馬県エアロビック連盟

4 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
(申請中) 群馬県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

5 日 時 平成27年10月17日（土）

10:00 受付

10:30～12:00 講義 「スローエアロビックの指導に役立つ骨格ワーク」

12:00～13:00 昼食

13:00～14:30 実技 「最新のベーシックエクササイズと指導法」

15:00～15:30 県連からのお知らせ

6 会 場 群馬県総合スポーツセンター

7 講 師 講義 八木ふみ子 JASA公認エアロビック上級コーチ
実技指導 浅山美樹 JAF認定指導専門委員

8 参 加 者 運動指導員・健康運動指導師・レクリエーション指導員・施設職員・一般

9 参 加 料 無料

10 持 ち 物 ・タオル ・飲み物 ・筆記用具 等

11 参加申込 申込書に必要事項をご記入の上、群馬県エアロビック連盟生涯エアロビック委員会までFAXでお申し込みください。

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

13 そ の 他 この事業は、独立行政法人福祉医療機構より助成を受けています。
傷害保険はまとめて加入します。