

## 令和元年度「身体にやさしいエアロ&ストレッチ研修会」開催要項

1. 目的 日本エアロビック連盟は高齢社会への貢献活動、健康寿命を延ばすお手伝いを提唱しています。身体に心地よく行えるエアロビックの指導に必要な知識と技能の向上を目指す研修会です。
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、公益財団法人群馬県スポーツ協会
5. 日時 令和元年10月13日(日)  
10:00~10:30 受付  
10:30~12:00 講義及び実技(本館 第2研修室)  
12:00~13:00 昼食  
13:15~14:45 実技(武道館 第3道場)  
14:45~15:00 質疑応答、県連よりお知らせ等
6. 場所 ALSOKぐんま総合スポーツセンター
7. 講師 講義・実技：杉田 欣也 先生  
NHKエアロビック番組10年間レギュラー  
健康運動指導士 整体師  
日本ストレッチング協会認定トレーナー  
日本エアロビック連盟テクニカル・アドバイザー
8. 参加資格 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・健康福祉団体等に従事している方・その他一般
9. 参加料 県連会員：¥3,000、支部会員：¥3,500、一般：¥4,000  
(JAF公認資格更新の方 ¥10,280)
10. 持ち物 タオル・飲み物・筆記用具等・動きやすい服装
11. 参加申込 群馬県エアロビック連盟までFAXかMAILでお申し込み下さい。  
FAX:0278-23-6881(須田浩子)  
MAIL:yaeko\_kurasawa-gaf@yahoo.co.jp 倉澤  
3日以内に受付完了 FAX/MAILを返信いたします。  
(未着の場合は須田までご連絡をお願いします。)
12. 申込期間 令和元年9月1日(日)~9月30日(月)
13. 問合せ 群馬県エアロビック連盟 事務局 倉澤(携帯:090-4425-5186)