

インストラクター養成講座～楽 10 体操を指導しよう！～

○日 程 : 平成 29 年 11 月 18 日(土) 18 時 30 分～20 時 30 分

○会 場 : 枚方市立渚市民体育館 フィットネスルーム
枚方市渚西 3 丁目 26-10
(京阪電車「御殿山駅」下車徒歩 10 分、無料駐車場あり)

○参加費 : 4,000 円 (認定料は別途 4,000 円)

○定 員 : 30 名(定員を超えた場合は抽選)

実施要項

■主 催 公益財団法人 枚方体育協会

■対 象 楽 10 体操インストラクター、介護施設従事者、運動指導者

■ プログラム

講習名		時間
受付		18:00～
楽 10 体操の概要と実技	NPO 法人 あゆみ会 理事長 倉田 智栄子 先生 (楽 10 体操考案者)	18:30～20:15
楽 10 体操インストラクター登録について	(公財) 枚方体育協会 事務局	20:15～20:30

■受講単位 楽10体操インストラクターは、受講につき、登録更新単位として認めます。

■持 ち 物 筆記用具、トレーニングウェア、体育館シューズ、飲料水

■締 切 り 平成 29 年 9 月 15 日必着
* 締切り後、ご案内を送付いたします(抽選で 30 名)

■申 込 み 電話、fax、ホームページのメールフォームのいずれかに、必要事項(事業名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号)を明記の上、下記の公益財団法人枚方体育協会事務局までお申し込みください。

《楽 10 体操とは?～3 つの柱～》

がんばらない体操!

痛みのない範囲で行うため、介護予防体操として最適です。



血液循環アップ!

軽く動かすだけでも血行が促進され、痛みの緩和に繋がります。



体に合わせて種目選択!

全 20 種目から成る楽 10 体操は、体の調子に合わせて体操を選択して行えます。

“一人でも、誰とでも。簡単に 10 回で痛み改善” をコンセプトとし、枚方市民をはじめ、多くの方に、健康の維持・増進へ役立てていただける体操となっています。

《申込み・お問合せ》

公益財団法人 枚方体育協会 (健康スポーツ事業担当)

〒573-0004 大阪府枚方市中宮大池 4-10-1

TEL 072-848-4800 fax 072-480-4495 URL: <http://www.hirakata-taikyo.org/>