

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、サポーターズバンク登録者、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 (1)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。
(2)公益財団法人枚方体育協会サポーターズバンクの登録更新単位に認定されます。

■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2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、同封のハガキのいずれかで申し込みをしてください

《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/>