

楽 10 体操インストラクター養成講座&フォローアップ講習会 【オンライン】

○日 程 : 令和3年8月21日(土) 午後6時~8時(登録希望者は8時15分まで)

○会 場 : オンライン開催(会場:サプリ村野 NPO センター)

※オンライン参加に不安のある方は事前にご相談ください

※オンラインでインストラクター認定をご希望の方は後日オンライン面談があります

○参加費 : 8,200円 *内訳:参加料4,200円、登録料4,000円(4年間)

楽 10 体操インストラクター 2,200円

※お申込み画面より事前オンライン決済

申込 URL : <https://bit.ly/2TMM5mJ>



お申込みはこちらから

○定 員 : オンライン 無制限

実施要項

■主 催 公益財団法人 枚方市スポーツ協会

■対 象 楽 10 体操インストラクター、高齢者の運動指導者、介護施設指導者

■ プログラム

講習名		時間
配信スタート		17:50~
高齢者に対する運動指導方法 楽 10 体操の紹介と実技	NPO 法人 あゆみ会 理事長 倉田 智栄子 先生 (楽 10 体操考案者)	18:00~19:45
「楽 10 体操」の身体機能と認知機能への効果 (研究報告)	(公財) 枚方市スポーツ協会 事務局	19:45~20:00
楽 10 体操インストラクター登録について (登録希望者のみ)	(公財) 枚方市スポーツ協会 事務局	20:00~20:15

*プログラムは一部変更になる場合がございます。

■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。

公益財団法人枚方市スポーツ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。

■準備物 筆記用具、飲料水、実技がありますので動きやすい服装、可能であれば椅子をご用意ください

■締 切 り 令和3年7月30日(金)

《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。



効果検証!

研究から楽 10 体操には柔軟性を高め、認知機能を向上させる結果が得られました。

“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 枚方市スポーツ協会

〒573-0042 大阪府枚方市村野西町 5-1-307 TEL 072-898-0200 fax 072-898-0201



楽 10 体操 HP & Facebook 公開中