



# 機能改善体操・げんきボール体操 修得講習会

おまけ ～NOSS・健康そーらん体験～

## 7月16日(土) 17日(日) 講師: 岩崎浩美

協賛: 株式会社ギムニク

協力: NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 NPO法人日本Gボール協会

### 16日(土) ●機能改善体操セミナー●

●料金: 各講座 ¥4,320 (税込)



《A》 10:30~12:30 腰痛改善編

《B》 13:30~15:30 肩こり改善編

《C》 15:45~17:45 膝痛、股関節痛改善編

☆各講座とも、簡単ですぐにできる5つの体操をお伝えします。

☆自立して自分ができる上に、びっくりするほど効果的です!!



《D》 18:00~18:30 健康そーらん体験会 ●料金: ¥500 (税込)

☆座ってできる「ロック調そーらん節」で、身体をきちんと使う運動がたくさん含まれています。

### 17日(日) ●イスに座って!げんきボール体操講習会●

●料金: 各講座 ¥4,860 (税込) ←《F》~《H》 ※再受講 ¥6,480 (3講座)

《E》 10:00~11:00 NOSS ~にほん・おどり・スポーツ・サイエンス~体験&練習会 ●料金: ¥1,000(税込)

☆日本舞踊を取り入れた運動で、ストレッチや筋力トレーニングになり、効果が立証されています。

☆イスに座って行う事ができるので、どなたでも行う事ができます。



《F》 11:30~13:00 身体で感じる体感編

《G》 14:00~15:30 理解を深め正しく行う応用編

《H》 15:45~17:15 体操を伝える指導練習編



☆イスに座って行うので、行う時も指導する時も安全安心です。

☆体感するだけでなく、正しく理解して行う練習をし、指導練習をしていただくと効果的です。

会場: 北九州市立西部障害者福祉会館

八幡西区黒崎 コムシティー5階

主催: 広島元気いっぱいプロジェクト

チームレク☆さす

(株)広島元気いっぱいプロジェクト

TEL・FAX: 082-848-6469

携帯: 070-5301-6469

Mail: info@genkiippai.jp

URL: http://genkiippai.jp

