

機能改善体操 膝・股関節編セミナー 「歩く人。」リーダー養成講習会 シニア世代の健康づくりに必要な栄養と睡眠

1月12日(日) 10:30~16:30

会場：シニア運動施設リハビリデイサービス

フィットネスライフ南長野

〒388-8006 長野市篠ノ井柵字碓1623番地

①10:30~12:00 【機能改善体操入門セミナー 膝・股関節編】

～自分でカラダを整える方法を学んでみませんか?～

講師：林部 美代子 (介護予防運動指導員/当協会講師)

日々の生活の中で不調をきたす肩、膝、腰・・・。

このセミナーは、ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた機能改善体操を体験しながら、5つの身体磨きを覚えます。

ご自身のためや地域社会の健康づくり活動にお役立てください。



②13:00~14:30 【「歩く人。」リーダー養成講習会】

～生活習慣病予防のための歩き方はどう歩く?～

講師：綿谷 千鶴 & 林部 美代子 (「歩く人。」認定コーチ)

医療がすすめるウォーキングプログラム。身体に負担をかけない

正しい歩き方や歩くことに必要な筋力トレーニング・ストレッチを

身につけます。歩くことが生活習慣病などにどのような効果があるのか?

歩行寿命を延ばす方法が学べる90分講座です。



③15:00~16:30 【現場で活かせる!シニア世代の健康づくりに必要な栄養と睡眠セミナー】

～現場で活かせる耳寄り情報!!～

講師：綿谷 千鶴 (健康運動指導士/当協会講師)

運動の効果を高めるためにも、栄養・休養(睡眠)のバランスが必要です。

シニア世代になると身体にどのような変化が起こるのか? 必要な栄養素は変わるのか?

睡眠のリズムはどう変化するのか?

翌日からシニア指導の現場で耳寄りな話として役立つ情報をお届けします。



受講料 ① 機能改善体操入門セミナー(テキスト付き) 4,400円(税込) 再受講 2,200円(税込)

② 「歩く人。」リーダー養成講習会(テキスト&DVD付き) 4,950円(税込)

③ シニア世代の健康づくりに必要な栄養と睡眠セミナー 4,400円(税込)

* ①再受講者の方は、協会登録員で受講証明カードをお持ちの方対象となります。

* 当日払いは受講料+550円(税込)をお支払いください。

* 各講座 定員12名 最少遂行人数 5名とさせていただきます。

【お申込方法】

①お申し込みフォーム 右側のQRコードを読み取り必要事項を記入後、送信してください。

②メール申込 下記の内容を記載の上、メールにてお申込み下さい

メール：chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp

氏名・住所・連絡先(携帯)・生年月日・受講する番号を記載の上、送りください。

【振込先】 ゆうちょ銀行 記号 11120 番号 06802451 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会長野支部

* 他金融機関から ゆうちょ銀行 店名 一一八(イチイチハチ) 店番 118 普通預金 0680245

【問い合わせ先】 林部 美代子 TEL:090-2974-5527 mail:chii.toku.pepe.0301@cameo.plala.or.jp



- 受付完了のご連絡をさせていただきます。ご案内後、14日以内に受講料をお振込み下さい。
- お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますことご了承ください。
- ご本人が参加できない場合は、代理人を立てることをお勧めします。