

す ぐ に 使 え る

大阪スポーツ 運動指導者 セミナー

《会場》

Asue
アリーナ大阪
剣道場

2026年
1月17日(土)
1月18日(日)

年齢、体力、目的に応じた歩き方を指導できるようになるう！

このセミナーでは、健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位が取得できます。

テーマ

- 1/17(土) 生活習慣病（メタボ）予防のための持続可能なリズムウォーキングの実践
- 1/18(日) 関節を守り、フレイル予防のためのフットケアとセーフティウォーキングの実践

時 間

講義

実習

1/17(土)	12:00-14:00	14:30-16:30
1/18(日)	10:00-12:00	13:00-15:00

定 員

各回30名

※先着順
定員になり次第終了

参加費

4,000円～

※詳しくはHPを
ご覧ください

お申込み・お問合せ

(一財)大阪スポーツみどり財団
TEL:06-6577-5269 (平日9:00～17:00)
H P: <https://sposemi.osgkf.or.jp/>

▼HPはこちら



講師



尾陰 由美子 おかげ ゆみこ

NPO法人
いきいき・のびのび健康づくり協会会長

【保有資格】

健康運動指導士、睡眠健康指導士上級、
JHCTジャパンハートクラブ認定トレーナー、
産業カウンセラー、キャリアコンサルティング