

ロコモ予防の 筋力づくりとは？

身近なツールを使ったトレーニング



講師

アクトスペース企画 代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
おかげ ゆみこ

尾陰 由美子氏

■資格

・健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、心理相談員 他

■指導分野

エアロビクス、ヨガ、ピラティス、スタジオエクササイズ全般、高齢者対応プログラム、機能改善系プログラム 他

■著書

「風にのる 風になる」(クラブビジネスジャパン)
「高齢者の運動指導」共著(健康体力づくり事業財団) 他

令和元年

10/19(土)

9:00 ~ 12:10(受付 8:40~)

体育文化センター

(富山市友杉 1097)

対象者 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
健康運動指導士・健康運動実践指導者
富山市スポーツ推進委員
高齢者の運動指導者 など

参加料 500円

申込方法 9月17日(火) ~ 10月14日(月)までに富山市体育協会ホームページよりお申込みください。

定員 先着50名

持ち物 スポーツタオル、ペットボトル(500ml程度で中身入)、内履き、水分補給用の飲み物

その他 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義1.0単位、実習2.0単位が認められます。(認定番号196777) 受付時に資格登録証を呈示ください。

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格更新のための義務研修にもなります。

公益財団法人 富山市体育協会

[TEL] 076-432-1117

[URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

主催/ (公財)富山市体育協会 共催/ 富山市
後援/ 富山市スポーツ推進委員協議会、(公財)富山県体育協会