

オンライン講習 高齢期の健康体力づくり指導者講習会

高齢者に必要な 自体重トレーニング ～ロコモ予防の再確認～

参加料
1,000円

振込(振込手数料はご負担
ください)または、体育協会
事務局で現金払い

富山市スポーツ推進委員、高齢者の運動指導をしている指導者向けの講習会
(講義・実技)をオンラインで開催します。

(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新のための義務研修になります。

2021年 12/5 日 9:00~12:00
(8:30 入室開始)

講師

講義

実技

大崎 正則氏

NSCA マスターコーチ 健康運動指導士



申込

先着 50名 11月10日(水)から11月30日(火)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。
(定員になり次第締切り)

申込み後、参加料の支払い方法等の詳細をメールにてご案内します

体協HP



準備物

- 椅子 ●ヨガマット(バスタオル代用可) ●タオル
- おもり(中身入500mlペットボトル)×2

●こちらの講習会は「ZOOM ウェビナー」を利用します。参加の際はお手持ちのパソコン、
タブレット、スマートフォンに ZOOM アプリをインストールしてください。

参加上の注意

- 受講する際は、通信容量が大きいため Wi-Fi 環境を推奨します。
- マットを広げて運動ができるスペースをご準備ください。

問合せ先

(公財)富山市体育協会 [TEL]076-432-1117

体協 LINE 公式アカウント
友だち登録お願いします!



※新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合があります

主催/(公財)富山市体育協会 共催/富山市、NSCA ジャパン 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