

令和
元年度

健康づくり 指導者講座

2019年

12月22日  9:30-12:40

スポーツ科学センター 第1研修室・トレーニングルーム
(千葉県稲毛区天台町323 総合スポーツセンター内)

第1部【講義】第1研修室

9:30~10:30

「健康寿命を延ばすために
必要な運動」



第2部【実技】トレーニングルーム

10:40~12:40

「子供から高齢者まで使える
効果的な柔軟性トレーニング・
筋力トレーニングのポイントとバリエーション」

講師：吉田 直人氏
NSCAジャパン HPC
ディレクター/
ヘッドストレンクス&
コンディショニングコーチ

健康寿命とは「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のことを意味します。第1部ではこの健康寿命を延ばすための方法を座学にて学び、第2部ではトレーニングルームを使用し、柔軟性・筋力を高める方法について実技を行います。現場で実践できる内容となっていますので、是非ご参加ください。

参加をご希望の方は要項をご参照の上、申込用紙を
郵送、FAX、メール、受付に提出のいずれかの方法でお申込みください。

お問い合わせ/申し込み

TEL 043-290-8501

FAX 043-207-1021

URL

<http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/index.html>

主催

千葉県総合スポーツセンター指定管理者
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

