

ストレッチ サポーター 養成講座



受講料
無料

ストレッチ体操の必要性や効果、体操を伝える際に役立つポイントなどを学びませんか？

対象／ストレッチ体操や地域での活動に興味がある方
また、医師からの運動制限がない方

日時／6月30日、7月7日・14日・21日、8月4日(木)
全5回 10:00～12:00 締切／6月20日(月)

会場／北ふれあいセンター 定員／20名

※上記3回以上の出席で修了証を交付します。

詳しい内容やお申込方法、お問い合わせは裏面をご確認ください。

内 容		講 師
1回目	ストレッチ体操の必要性について ストレッチ体操の必要性、効果、実施時のポイントなどをお伝えします。 また、実際にストレッチ体操の体験や現在の柔軟性チェックも行います。	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士
2回目	ストレッチ体操を伝える際のポイントについて 体操を伝える際のポイントや注意点(しゃべり方・見せ方・服装・サポート)などをお伝えします。	
3回目	グループワーク①～指導方法を考えてみよう～ 指導する際の伝え方などをグループで話し合います。	
4回目	グループワーク②～指導方法を実践してみよう～ 自分たちで話し合った指導方法を実際に行ってみましょう。	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士
5回目	今後のサポーター活動について 3～4回目で練習した指導方法の発表や終了時の柔軟性のチェックを行います。 また、今後のボランティア活動について考えたり、活動中のグループの紹介をします。	(公財)岡山市ふれあい公社 健康運動指導士 岡山市ふれあい介護予防センター

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、内容を一部変更する可能性があります。

【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはハガキ、FAX、Eメールで、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、**6月20日(月)必着**で、下記までお申し込みください。

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33 TEL：(086)251-6500

FAX：(086)251-6501 Eメール：k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取組等により講座を中止する場合がございます。また、万が一感染者が発生した場合、保健所等への情報提供する場合がありますのであらかじめご了承ください。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。

※受講をお申込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。

※Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨をご連絡させていただきます。

2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否及び参加にあたってのお願いについては、締切後、郵送にてご連絡いたします。

締切後4日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係までご連絡ください。

※受講に際しまして、マスクの着用をお願いいたします。また、風邪や発熱など諸症状のある場合は当日の参加はお控えください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

..... 申込書 (FAXや来館でのお申込みの際にお使いください)

講座名	ストレッチサポーター養成講座 (北ふれあいセンター)		申込日	令和 4年 月 日
ふりがな 氏名	男 ・ 女	年 齢 歳	住 所	〒 -
TEL	() -	FAX	() -	