

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？



日程 :1月18日・25日、2月1日・8日・15日(木) 全5回

時間 :13:30 ~ 15:30

対象 :高校生以上で、医師からの運動制限がない方

ストレッチ体操や地域での活動に興味がある方

定員 :15名程度 ※上記3回以上の出席で修了証を交付します。

場所 :北ふれあいセンター 3階 保健相談室他

講師 :(公財)岡山市ふれあい公社職員

締切 :1月9日(火)必着

【岡山市安全・安心ネットワーク地域応援人づくり講座とは】

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させて、より活発な活動を行うためのネットワークです。

お申込み方法・お問い合わせはチラシをご覧ください、1階総合事務室までお越しください。

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(話し方・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。	
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

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、**1月9日(火)必着**で、下記までお申し込みください。

【お申込み・お問い合わせ先】

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丁目6-33 TEL：(086)251-6500

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

※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。

※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。

※FAX及びEメールでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を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。

※受講の可否については、締切後全員に郵送いたします。締切を4～5日過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが、上記までご連絡ください。

※駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。

※受講申込まれた際の個人情報、講座の運営上必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、新規講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。

..... 申込書 (FAXや来館でのお申込みの際にご利用ください)

講座名	ストレッチサポーター養成講座		申込日	令和	年	月	日
ふりがな 氏名		年齢 歳	住所	〒	-		
TEL	()	-	FAX				