

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 : 11月7日・14日・21日・28日、12月5(金) 全5回

時間 : 10:00 ~ 12:00

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 : 20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 4階 研修室

講師 : (公財)岡山市ふれあい公社職員

締切 : 10月28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裏面をご覧ください。

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、FAX,ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢を記入または入力し、**10月28日(火)必着**で、下記までお申込みください。

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丁目6-33

TEL:(086)251-6500 FAX:(086)251-6501

Eメール:k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



WEB
申込フォーム

- ◆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。
- ◆WEB申込、Eメール、FAXで申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。
2～3日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが電話にてお問い合わせください。
- ◆受講の可否については、締切後、Eメール及びWEB申込の方はEメールにて、それ以外の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を経過してもお知らせが届かない場合は必ずお問い合わせください。
- ◆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。
- ◆申込みの際の個人情報、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	