第5回

株式会社ニッショウ
指導者向け講習会

～益々増える高齢者に継続頂く～

『筋力トレーニング』の実例

参加費
無料!!

2023年7月15日(土) 13:30～16:30(2部制)

■会場 ： ラスカ茅ヶ崎 6F レンタルスペース

■講師 ： 大久保進哉 （フィットネスプロダクト代表）

テーマ① 13:30～15:00

「シニア運動指導における動きづくりの進め方」講義＆実技。
「シニアにアレンジした。だるまさんが転んだ。」や
「今後重要！運動が苦手な人への対処法」などを中心に行います。

テーマ② 15:00～16:30

「シニア運動指導における転倒予防の進め方」講義＆実技。
「AIには出来ない？！あなたが必要とされる伝え方」や
「暗記ではなく、要点を押さえておこう。バランスのメカニズム！」などを中心に行います。

定員
30名!!

実技には、ヨガマットを使用し、当日無料レンタル致します。もちろんご持参いただいてもOKです♪

大久保進哉
（フィットネスプロダクト代表）

■プロフィール
横浜市出身。各種協会、企業、フィットネスクラブなどでの講演会は1000回以上。パーソナル指導は、世界チャンピオンや日本チャンピオンのアスリートから。今も、90歳の女性や88歳の男性まで、幅広く担当しております。

■講師のモットー
「難しい事を分かりやすく」「情熱体力」「率先垂範」

■ひとこと
お一人でも、お友達とでも！
お気軽にご参加頂き、有意義な時間を過ごしましょう(^^)
そして、神奈川県を盛り上げましょう！

終了後は講師参加の「懇親会」も行います♪
学んだ知識・情報の確認、人脈の構築、意見交換等々・・
有意義な夏の一日に是非参加しませんか？
（こちらは自由参加となります♪）

お申し込み方法：QRコードよりお願い致します。→
（先着順となります!!）

★当日は検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください★
（実技の際はマスクは外して頂いてかまいません）

ご不明な点は TEL:0467-53-8870(株式会社ニッショウ総務課)までご連絡ください。

主催:介護予防運動の 株式会社ニッショウ