

えんぱい

「高齢者の円背(猫背)姿勢改善のためのコンディショニング」

背中が丸く、仰向けの姿勢が辛い方への対処方法を学びませんか！

11/30 ^{sat} _土

9:00~12:15
(受付 8:40~)

体育文化センター

(富山市友杉 1097)



一般社団法人日本コンディショニング協会
会長

講師

ありよし
有吉

よしえ
与志恵氏

フィットネスインストラクターとして長年の経験と知識に加え、解剖学や運動生理学、東洋医学の考え方を取り入れた継続可能な美容・健康維持方法を探求し、コンディショニングを確立



対象者

健康運動指導士・健康運動実践指導者
富山市スポーツ推進委員
高齢者の運動指導者 など

参加料

1,000円 ※単位取得として受講する場合は、500円追加

定員

先着 40名

申込方法

11月10日(日)~11月24日(日)までに
富山市スポーツ協会ホームページより
お申込ください。



その他

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義1単位、実習2単位が認められます。
(認定番号 246647)
※受付時に登録証を呈示してください。

【持ち物】

内履き、水分補給用の飲み物、筆記用具
バスタオル3枚、フェイスタオル3枚



公益財団法人 富山市スポーツ協会

[TEL] 076-432-1117

[URL] <http://www.taikyou-toyama.or.jp/>

主催 / (公財) 富山市スポーツ協会

後援 / 富山市、富山市スポーツ推進委員協議会
(公財) 富山県スポーツ協会