

平成26年度



第2回生涯スポーツリーダー研修会

平成26年6月15日(日)

午前の部 (研修Ⅰ) 受付 9:00~9:30 研修時間 9:40~12:00

内容 『やさしい気功』 ~ 心もからだも ふんわりゆるむ ~
講師 来原 裕子 NPO法人気功協会理事

気功は、からだの中の自然の働きを呼び覚ます、自分で出来るやさしいレッスン。心身を十分にゆるめて、ゆったりと気持ちよく動いていきます。ゆっくりと体をなでたり、腕の力を抜いてぶらぶらと「ふりこ」の動きなどを実行し、その大切なポイントをお伝えしていきます。シンプルな方法なので覚えやすく、毎日の生活の中にいつでも取り入れることができます。まずはぼかんとして気功の気持ちよさを味わってみてください。

午後の部 (研修Ⅱ) 受付 12:40~13:00 研修時間 13:00~15:20

内容 『高齢者の運動プログラム』
~高齢者が楽しく運動できるプログラム 盆パラピクス~
講師 鈴木 孝一 健康向上企画代表

私が実際に様々な高齢者施設で行っている、人気のある高齢者プログラム「盆パラピクス」をご紹介します。盆踊りとパラパラとエアロピクスを合わせることで、高齢者が無理なく楽しく運動を行うことができます。今回は、低体力高齢者が行える座位(椅子に座った)での展開と、イキイキ元気高齢者を対象とした立位(ステップを踏みながら)での2バージョンで展開します。高齢者の指導に役立つ内容で展開します。

対象者 県内に在住・在勤・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方
定員 70名
参加費 無料
申込方法 受講希望者は参加申込書に必要事項を記入の上、Fax 又は電子メールで申し込む
☆締め切り 平成26年6月9日(金)必着 ※定員になり次第、締め切ります。
申込先 スポーツ総合センター内 公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課(担当:大塚)
住所 上尾市東町 3-1679 電話 048-779-5895
Fax 048-774-5550 E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp

交通 JR高崎線「上尾駅」東口下車
○ 徒歩 25分・タクシー10分
○ けんちゃんバス
上尾駅東口 発 → 蓮田駅西口 (がんセンター経由) 行「水上公園入口」徒歩5分
○ ぐるっとくん (市内循環バス)
原市循環(水上公園先回り)「スポーツ研修センター」徒歩2分
※ バスは運行本数が大変少ないため、
利用される場合は、事前に時刻表を確認してください。



埼玉県マスコット
ヨバトン