

体操ボランティア 育成講座

～地域を支える一員へ～

1/
21 金

2/
4 金

2/
18 金

3/
4 金

3/
11 金

時間：13:00～15:00
会場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：中村幸貴（健康運動指導士）
参加費：無料
対象：体操ボランティアに関心のある方
体操指導に興味のある方
定員：10名（先着）
持ち物：上履き・筆記用具・飲み物・マスク
申込期間：12月15日（水）～ 電話のみ



中村幸貴先生

横浜市内を中心に年間800回以上の運動指導を行います。高齢者への介護予防の体操指導・中高年向けのエクササイズやトレーニング指導・地域の指導者の育成講座やセミナー等が主な活動内容となっています。

講座3つのポイント

1. 高齢者の身体特徴や指導のコツを学びます。
2. 低体力者向けの体操を学び、実技指導を行います。
3. 人前に立ち、体操指導をする事に自信がつきます。

お申し込み・お問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ（担当 水上 河内）
電話：045-592-2151
横浜市港北区新吉田町6001-6



講座の内容をもっと知りたい方は
一昨年のブログを
お読みください！



一昨年のブログ記事

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、内容を一部変更する場合がございます。事前にご確認ください。