

体操ボランティア 育成講座

～地域を支える一員へ～

1/
24 水

1/
31 水

2/
7 水

2/
14 水

2/
21 水

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：15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（金）～ 電話又は右の二次元コードより申込



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

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。



講座の内容をもっと知りたい方は過去のブログをお読みください！



ブログ記事