

中高老年期運動指導士

5/10 sat

9:10-19:00

11 sun

9:00-16:30

養成講習会

受講料 一般 ¥44,000(税込)
会員 ¥40,000(税込)

会場 オリピック記念
青少年総合センター



1日目

- ・中高老年期の身体特性論
- ・生涯・健康スポーツ論
- ・ジョギングの指導法
- ・体を柔らかく保つストレッチの方法
- ・運動外傷・障害予防論とテーピング



2日目

- ・身体活動と栄養
- ・ヨガワークショップ
- ・中高老年期の筋力トレーニング
- ・プログラム開発 振返り



備考

- ・激しい活動はありませんが、体験プログラムがあります、気になる方は着替えをご用意ください。更衣用テントがあります。
- ・足関節へのテーピング実習があります、膝下が出せる服装でご参加ください。
- ・水分補給が出来る準備をお願いします。館内に自動販売機があります。
- ・昼食は、館内食堂、コンビニエンスストア、カフェでお求めいただけます。持込の場合は、イトインスペースをご利用ください。



公益財団法人
日本スポーツクラブ協会

主催 |

会場 | オリピック記念青少年総合センター

お問い合わせ | info@jsca21.or.jp

