

中高老年期運動指導士 養成資格認定講習会

開催日程

2027年1月10日(日) ~ 11日(祝・月)

1日目9:00 受付 2日目16:40 解散

会場

オリンピック記念青少年総合センター 研修室

受講料

一般 46,000円 会員 42,000円

資格取得費用込み

定員

45名 先着順

学習内容

アクティブシニアの身体的特徴を理解し
栄養、筋トレ、ヨガ、ストレッチなどの
指導方法を学びます。



- ・中高老年期の身体特性
- ・身体活動と栄養
- ・生涯・健康スポーツ論
- ・中高老年期の
筋力トレーニング論
- ・体を柔らかく保つ
ストレッチの方法



- ・骨盤底筋群のトレーニング
- ・ヨガワークショップ
- ・体力テストと運動処方
- ・運動外傷・障害予防と
テーピング

申込



manaable



公益財団法人

日本スポーツクラブ協会

所在地：151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1

国立オリンピック記念青少年総合センター内

サイト：www.jsca21.or.jp

mail：info@jsca21.or.jp

