

わかる！ 使える！
すぐに実践できる運動プログラム！



2020大阪・スポーツ 運動指導者セミナー

「日常生活のためのストレッチ・トレーニング」

日 程

2021年2月28日（日）

①10:00～12:00

日常生活が楽になる
タオルを使ったストレッチ&体ほぐしエクササイズ

②13:00～15:00

いきいき過ごすための
大小のボールを使ったトレーニング Ver.1

③15:30～17:30

いきいき過ごすための
大小のボールを使ったトレーニング Ver.2

受講料

終日申込(①②③) 10,000円
各回申込み 4,000円

会 場

丸善インテックアリーナ大阪 柔道場 (B3)

〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40
大阪メトロ 中央線「朝潮橋」2A出口 徒歩5分

講師紹介 (NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会)



尾陰 由美子



梅本 道代



橘 千鶴

対 象

スポーツ・運動指導に関わる方

～ こんな人におすすめ～

- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者
- ・介護運動指導者
- ・理学療法士
- ・その他運動指導に携わる方 など

認定番号：206714

このセミナーは健康運動指導士及び、
健康運動実践指導者の登録更新に
必要履修単位1セミナーにつき
講義0.5単位、実習1.5単位が
取得できます。

※新型コロナウイルス感染防止対策にお協力ください。

- ①マスクの着用
- ②手指の消毒
- ③検温の実施
- ④体調管理票の提出
- ⑤その他事務局からのお願い 等

お申込みフォーム

<https://www.osgf.or.jp/sposemi/>

受付
開始

2020年12月14日（月）
9:00～（先着順）
（定員：各回50名）



主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 / 後援：大阪市 / 協力：NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

◆ お問合せ ◆ 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 スポーツ事業チーム

TEL：06-6577-5269（平日9:00～17:30）