

2月開催予定セミナー 一覧表

目的:「正しい理論と実践」「心の動かし方」をテーマに技術面のみならず、教室運営に必要な参加者への指導方法や配慮の仕方(声掛け、目配り、気配り等)、信頼関係の結び方など講師より学びます。ウォームアップ、主運動、クールダウンの流れの中で効果的なアイスブレイキングやミニレクについて手法も学んでいく事を目的とします。

対象者:竹田市に住所を有する方、下記セミナーに関心のある方、働く意欲のある方

回数	日程	曜日	時間	テーマ	会場	会場	補助員
1	2月6日	木	18:30	高齢者を対象とした運動①	筆記用具 運動のできる服装 シューズ 水分	福祉センター 多目的ホール	
2	2月13日	木	18:30	高齢者を対象とした運動②		福祉センター 多目的ホール	
3	2月16日	日	10:00	ストレッチとノルディックウォーキング		松本分館(周辺)	
4	2月17日	月	13:30	ヘルスツーリズム研修会①		福祉センター 保健指導室	
5	2月20日	木	18:30	世代別の運動①		福祉センター 保健指導室	
6	2月25日	火	13:30	ヘルスツーリズム研修会②		福祉センター 保健指導室	
7	2月25日	火	18:30	高齢者対象の食育教室の実践		福祉センター 調理室	
8	2月27日	木	18:30	世代別の運動②		福祉センター 保健指導室	

3月度 開催予定セミナー

	日程	曜日	時間	テーマ	用意するもの	会場	講師
10	3月4日	火	13:30	ヘルスツーリズム研修会③	運動のできる服装、シューズ、水分	福祉センター 保健指導室	
1	3月6日	木	18:30	高齢者を対象とした運動		福祉センター 多目的ホール	松元 義人
2	3月8日	土	10:00	水中運動の目的と効果を学ぼう	筆記用具	福祉センター 保健指導室	松元 義人
3	3月12日	水	18:00	地域資源を活かした食の実践と健康づくり	筆記用具	福祉センター いきいき交流センター	新倉 久美子
4	3月15日	土	13:00	ノルディックウォーキング	運動のできる服装、シューズ、水分、タオル、ノルディックポールは貸し出し致します。	松本分館 駐車場	松元 義人
5	3月20日	木	18:30	みんなで健康づくりを楽しもう	運動のできる服装、シューズ、水分	福祉センター 多目的ホール	松元 義人

