

# 元気アップ運動機会拡充事業計画

	日時	会場
第1回中央研修会	6/17(日) 10:00~15:00	秋田県スポーツ科学センター



	日時	会場
第1回地区研修会(県北)	7/21(土) 13:30~15:30	田代体育館(グリアス田代)
〃 (県央)	7/7(土) 13:30~15:30	秋田県スポーツ科学センター
〃 (県南)	7/28(土) 13:30~15:30	美郷町総合体育館(リリオス)



「元気アップ運動教室(1~3回目)」の開催:8~10月  
研修会で学んだ内容を中心にストレッチ・筋トレ・有酸素運動等を指導する。  
※「元気アップ運動教室」指導者募集要領(参照)



	日時	会場
第2回中央研修会	10/28(日) 10:00~15:00	秋田県スポーツ科学センター



	日時	会場
第2回地区研修会(県北)	12/1(土) 13:30~15:30	田代体育館(グリアス田代)
〃 (県央)	11/17(土) 13:30~15:30	秋田県スポーツ科学センター
〃 (県南)	11/10(土) 13:30~15:30	美郷町総合体育館(リリオス)



「元気アップ運動教室(4~6回目)」の開催:12~2月

※各研修会の詳細は、参加者募集の際にお知らせいたします。