

各地域における健康教室の充実を図りましょう

H30年度あきた元気アップ健康教室指導者派遣

趣 旨

県民のスポーツ実施率向上のため、健康教室を計画し実践している団体に講師を派遣し指導の支援を行います。

内 容

各市町村、自治体、職域、総合型地域スポーツクラブ等の団体における、健康・体力の向上を目的とした健康教室に指導者を派遣し、受講者への指導と指導者への支援をします。

指 導 者

【円熟体操】【ウォーキング】

秋田県スポーツ科学センターのスポーツ主事が、円熟体操（ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動）とウォーキングの基本を指導します。

【エアロビック】

秋田県エアロビック連盟から派遣された指導者が、エアロビック、スローエアロビックの基本を指導します。

【太極拳】

秋田県武術太極拳連盟から派遣された指導者が、呼吸法、基本動作、技の基本を指導します。

<開催期間・曜日>

平成30年5月から平成31年2月

<曜 日> 月曜日または金曜日

<会 場> 各団体の指定する会場

<講師謝礼等> 無 料

<回 数> 1団体につき3回まで

<服装・持ち物>

- ・動きやすい服装または運動着、室内用シューズ、着替え、タオル、飲み物等を準備してください。

<その他>

- ・参加に当たっては、団体として保険加入をお願いします。

* 申込は先着順に決定します。日程が重複した場合は変更をお願いする場合があります。

申込方法について

- 参加希望の団体は、**申込書をFAX送信くださるか、直接窓口へ提出ください。**
(申込書はHPよりダウンロードしてください。)
- 4月9日(月)から随時受付ます。

地域における活動への指導者派遣と、研修の機会を提供します。
秋田県のスポーツ実施率向上を共にめざしましょう。

申し込み・問い合わせ先

秋田県スポーツ科学センター
スポーツ振興班 森内 宛

TEL 018-864-6225 FAX 018-823-0008