

派遣型健康体操教室および 指導員対象運動指導法講習会のご案内

子どもに**夢**を，アスリートに**パフォーマンス**を，すべての人に**健康**を

日本体育大学スポーツキュアセンター横浜・健志台接骨院

1 3つの対象プログラム

子ども



- ・運動能力向上
- ・ケガをしない身体づくり
- ・認知，判断，行動に特化したトレーニング

高齢者



- ・関節の痛み，転倒予防
- ・健康寿命の延伸
- ・腰痛，膝痛さようなら体操教室
- ・未病対策

運動指導者



- ・指導者の養成
- ・実践力の向上
- ・現場ですぐに活かせる指導法

2 健康教室の効果

社会的
つながりの強化

自己効力感向上

地域の活性化

ストレス解消

運動習慣の定着

3 豊富な実績

学外

山形県東根市
茨城県大子町
埼玉県桶川市
東京都東村山市
横浜市立六浦南小学校
横浜市立黒須田小学校
長野県諏訪市
愛知県
島根県大田市
長崎県大村市
長崎県島原市
鹿児島県始良市

学内

青森県
岩手県宮古市
山形県米沢市
神奈川県厚木市
神奈川県大和市
長野県駒ヶ根市
長野県諏訪市
大阪府泉佐野市
富山県氷見市
和歌山県みなべ町
和歌山県紀の川市
広島県呉市
山口県岩国市
熊本県水俣市

健康教室の内容は，自治体のご要望に合わせてカスタマイズいたします。

お問い合わせ先・お申し込み先

学校法人日本体育大学 総合企画部
〒158-0081 東京都世田谷区深沢7-1-1

Tell : 03-3704-5203 Fax: 03-3704-3342

Email : so-kikaku@gaku-nittai.ac.jp