

平成26年度

太極拳ゆったり体操サポーター講習会 開催のご案内

喜多方市が福島県立医科大学安村教授と会津保健所の三者協働で作成した「太極拳ゆったり体操」は、足腰が弱くなった高齢者でも安全に楽しく続けられる介護予防の体操です。

喜多方市ではこの体操の普及を図るために、太極拳ゆったり体操サポーター講習会を毎年開催しており、体操の指導や普及のサポートをしてくださるサポーターを育成しています。

今年度のサポーター講習会を次のとおり実施しますので、是非ご参加ください。

【太極拳ゆったり体操サポーター講習会】

日 時：平成26年6月28日（土） 9：30～16：00

会 場：喜多方市総合福祉センター

〒966-0043 福島県喜多方市字上江 3646 番地 1 TEL 0241 (23) 3231

内 容：	9：30～ 9：35	開講式
	9：40～11：00	① 体操作成の経緯等（講義）
	11：10～12：00	② 指導法・準備運動について（実技）
	12：00～13：00	休憩
	13：00～13：45	③ 体操短縮版座位の動作解説（実技）
	13：55～14：40	④ 体操短縮版立位の動作解説（実技）
	14：50～15：50	⑤ グループワーク
	15：50～16：00	閉講式

※1日で①～⑤まで全てを受講した方に「太極拳ゆったり体操サポーター講習会修了証書」をお渡しいたします。

講 師：福島県立医科大学公衆衛生学講座 安村教授、太極拳ゆったり体操リーダー 等

定 員：50名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

受講料：1,000円

申込方法：申込様式にて郵送またはファックスでお申し込みください。

申込受付後、受付確認書とともに、会場までの地図や宿泊情報をお送りいたします。

申込期間：平成26年4月21日（月）～ ※必ず4月21日以降にお申し込みください。

お知らせ

喜多方市太極拳ゆったり体操サポーター講習会を受講した方は、次の講習会の受講が可能となります。日程は次のとおりです。

【太極拳ゆったり体操サポーター・ステップアップ講習会】

日 時：平成26年11月 7日（金）、8日（土）

会 場：喜多方市総合福祉センター

定 員：50名 受講料：1,500円

※太極拳ゆったり体操サポーター講習会を修了していることが、受講の前提条件となります。

問合せ申込先：喜多方市 高齢福祉課 介護予防係

TEL 0241-24-5242 FAX 0241-25-7073