

平成25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25年7月27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：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25年5月27日（月）～ ※必ず5月27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指導員育成制度」（※別紙参照）に基づく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25年11月 8日（金）13：30～16：30

9日（土） 9：30～16：00

会 場：喜多方市総合福祉センター

定 員：50名 受講料：1,500円