

“平成29年度健康・体力づくり指導者講習会”(認定番号186012)

# 知っておきたい!からだの基礎 「体の調子を整えてパフォーマンス向上」

講習内容(実技3.0単位)

パフォーマンス向上などに繋がる筋力アップ、筋バランス、骨格バランス、柔軟性の向上のためには、体の調子を整える事が重要です。それによって、身体の動きがスムーズになり、本来の力を発揮する事が出来ます。研修会では、日々の運動指導に役立つよう、体の状態を把握するモニタリングを行い、改善に向けたストレッチやセルフケアなどの方法を習得できます。

平成30年

3月17日(土)

9:00 ~ 12:15



会 場

結城市かなくぼ総合体育館会議室  
茨城県結城市大字鹿窪1番地

募 集

25名 (定員になり次第受付を締め切らせて頂きます)

参加費

4,000円(資料付) 申込締切 平成30年3月9日(金)

参加対象

健康運動指導士、健康運動実践指導者  
スポーツ指導員、フィットネス指導員

共 催

公益財団法人結城市文化・スポーツ振興事業団

後 援

結城市

申込方法

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、  
FAXまたはメールにてご応募ください。

主 催  
問い合わせ

一般財団法人日本健康財団 健康サポート推進部  
〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目3番5号  
TEL:028-613-5550 FAX:028-662-5509  
E-mail:zaidan05@tfc.or.jp

## 支払方法

申込日より、1週間以内に受講料をお振り込みください。

振込先: 足利銀行宇都宮中央支店

講座番号: 普通5040251

講座名義: 一般財団法人日本健康財団 理事長 皆川俊廣

## キャンセル

前日までにご連絡を頂いた場合、手数料を差し引きご返金致します。  
当日キャンセルの返金はお受けできません。

## 会場地図



結城駅から徒歩30分(2.7km)

## 持ち物

資格認定証、動きやすい服装、筆記用具、室内シューズ

## 講習会申込書

1. 保有資格 \_\_\_\_\_

2. 登録番号 \_\_\_\_\_

3. 氏 名 \_\_\_\_\_ 性別 男 ・ 女 (年齢 \_\_\_\_\_ 才)

〒 \_\_\_\_\_  
4. 住 所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

FAX番号 \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

5. 勤務先 \_\_\_\_\_ (任意)

所在地 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

FAX番号 \_\_\_\_\_

現在従事している業務内容 \_\_\_\_\_