



NPO法人稲美町体育協会

テーマ 「生涯スポーツ研修会」

生涯健康で過ごすには、スポーツも欠かせない存在であり、健康診断でも一日に30分程度の適度な運動等をすすめられていることから、スポーツ研修を実施し、町民の健康づくりの指針にできればと思い毎年実施しています。

私たちは、稲美町内の各競技団体の集まりであります体育協会です。健康は食生活はもちろんであります。体を動かす、できるだけ運動をつづけるとの思いから研修を実施し、一部では研修のメインテーマであります、健康にすごすための方法等々の研修を実施しています。

昨年はサブテーマで10歳若返るロコモーション。本年度は認知症予防の方法等で実施しています。二部では続けてできる軽スポーツ等を実施し、老若男女が参加しやすいメニューを考えています。

健康ひょうご21県民運動

生涯健康スポーツ研修会

テーマ・10才若返る！！??ロコモーション！！

目的 稲美町民の体育・スポーツ・レクリエーション等の振興及び普及・奨励に努め生涯健康にすごせると共に、各種目指導者等の資質向上、育成を図る為に研修会を実施する！！

とき 平成31年3月2日（土） 午後7時～

ところ いなみ野体育センター

主催 NPO 法人稲美町体育協会

TEL 079-490-2121

FAX 079-451-6040

研修プログラム

1部) 生涯健康にすごすための適度な運動とストレッチ

10才若返る?ロコトレチェック

講師 元気プランニング(健康運動指導者) 三木道博様

2部) レクリエーション スポーツ実践 (当日変更もあり)

種目) 健康、ショートテニス

種目) 健康、ポールウォーキング

3部) 健康 ヨガ

講師 尾住 富子 様



報告者：西澤 秀勝