

バランスボール指導者 養成講習会

主催：上伊那医療生協 健康づくり委員会

上伊那医療生協では、各地で班会をはじめとした「健康づくり」が活発に行われています。今回、運動指導のスペシャリストを招き、バランスボール指導者講習会を開催致します。どなたでも参加可能です！

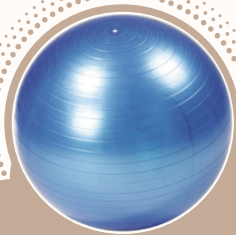


第1回講習会

8月4日（金）13時～17時

ケアセンターいいじま
健康スタジオやまなみ
（上伊那郡飯島町飯島2050-1）

資料代：500円



第2回講習会

8月25日（金）13時～15時

8月26日（土）13時～15時

伊那市生涯学習センター
8階多目的レッスン室
（いなっせビル）

資料代：500円

第2回については、2日間参加で修了となります。



講師

（伊那市総合型地域スポーツクラブ講師）

尾陰由美子氏

健康運動指導士
ヘルスケアトレーナーなど

有限会社アクトスペース企画代表取締役
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
公益社団法人日本フィットネス協会顧問/AQS
他

その他著書やDVDも多数！



申し込み方法

メールかお電話でお願い致します！

☎ 0265-79-8702

✉ aruga-kou@
kamiina-mcoop.com

「バランスボール講習会参加希望！」と
お伝えください！

×切：7月21日（金）

問い合わせ先：上伊那医療生協 組合員センター（担当：有賀）