

# 体操ボランティア 育成講座

## ～地域を支える一員へ～

1/  
23

金

1/  
30

金

2/  
6

金

2/  
13

金

2/  
20

金

時 間：13:00～15:00

会 場：新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：中村幸貴（健康運動指導士）

参加費：無料

対 象：体操ボランティアに関心のある方  
体操指導に興味のある方

定 員：15名（先着）

持ち物：上履き・筆記用具・飲み物・マスク

申込期間：12月15日（月）～ 電話又は右の二次元コードより申込  
感染症の流行状況によって、内容を一部変更する場合がございます。



中村幸貴先生

横浜市内を中心に年間800回以上の運動指導を行います。高齢者への介護予防の体操指導・中高年向けのエクササイズやトレーニング指導・地域の指導者の育成講座やセミナー等が主な活動内容となっています。



### 講座3つのポイント

1. 高齢者の身体特徴や指導のコツを学びます。
2. 低体力者向けの体操を学び、実技指導を行います。
3. 人前に立ち、体操指導をする事に自信がつきます。

### お申し込み・お問い合わせ

新吉田地域ケアプラザ（担当 水上 楓田）

電話：045-592-2151

横浜市港北区新吉田町6001-6



講座の内容をもっと  
知りたい方は過去のブログ  
をご覧ください！



ブログ記事

CHECK!



講座やイベントなどの情報を  
LINEで配信しています！