

スローエアロビック指導員養成講習会

スローエアロビック®



2021年 11月28日(日) 12時30分~16時30分

<☆スローエアロビックとは? ☆基本の3つの動きを練習しよう! ☆音楽に合わせてリードにチャレンジ♪>

“スローエアロビック”は、高齢者や体力のない運動初心者の方にも気楽に実践してもらえるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。シンプルで簡単! 仲間同士が集まり、好きな音楽をかけて体を動かせば気持ちも明るく前向きになります。体に無理がないので継続率が高く、運動習慣が自然に身に付きます♪



会場: 取手市白山公民館・講座室

参加費: 無料(別途書籍代 2,000円) **定員:** 20人(最少履行人数 5人)

講師: 林田はるみ先生 浅山美樹先生

対象: スポーツ&フィットネス指導者、レク指導者、スポーツ推進員、福祉施設従事者 等

申し込み先: 県連事務局アドレス: aerobic.ibaraki@gmail.com または FAX で

締切日: 10月30日(土) (※定員に達し次第締め切らせて頂きます。)

持ち物: 筆記用具、動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き

資格認定: 審査に合格後、認定料、JAF 個人賛助会費を納めて頂きますが、

JAF 認定が必要ない方は受講のみも可能です。

主催: 茨城県エアロビック連盟 **協力:** 取手市エアロビック連盟

後援: スポーツ庁、公益社団法人日本エアロビック連盟、取手市スポーツ協会

特別協賛: スズキ株式会社



特別協賛



スローエアロビック指導員養成講習会 申込書

※FAX でお申し込みの方はこの用紙をご利用ください。

FAX 送信先：0299-23-6157(茨城県エアロビック連盟事務局)

※E-mail でお申し込みの方は下記の各項目をメール文に入れてください。

① 氏 名	フリガナ
② 住 所	〒 -
③ 連絡先・電話番号	
④ E-mail アドレス	
⑤ 該当するものを○で 囲んでください	・エアロビック指導者・その他（ ）のスポーツ指導者 ・フィットネス指導者 ・レクリエーション指導者 ・スポーツ推進員 ・福祉施設従事者 ・その他（ ）
⑥ スローエアロビック 指導員の資格	有る 無い
⑦ ⑥で無いと答えた方	※今回の講習会后、スローエアロビック指導員の JAF 認定を 希望する 希望しない
⑧ その他 質問等	