

運動指導者向けスキルアップセミナー

平成23年5月15日（日） 10:00~16:00

熊本県八代市にある「やつしろハーモニーホール」にて運動指導者向けのスキルアップセミナーを開催しました。

テーマ【高齢者のやる気を引き出すテクニック法】

講師

ハートフルアソシエイト代表日本フィットネス協会

ADD エグザミネー 藤崎道子先生



講義では「ロコモティブシンドローム」を中心に高齢者の身体特徴を学び、実技では「アイスブレイキング」や「アクティブパート」の実際を紹介後、受講者の皆様が音楽に振付をして頂きました。九州各地より、14名の方が受講されました。



◆参加者の皆様の声◆

普段何気に行っていた指導に奥深さを感じました。
これからも楽しい運動指導を行っていきたいです。

