

スクエアステップ リーダー養成研修

高齢者の『転倒予防』『認知機能向上』

あらゆる年齢の『体力づくり』『仲間づくり』

子どもの身体機能発達

成人の生活習慣予防

受講者募集!!

スクエアステップを取り入れたエクササイズ
を身近な地域で取り組みませんか？

	日時	場所	内容
1	7月28日(金) 13:30~15:30	名張市武道交流館 いきいき	スクエアステップとは(講演・実技) 講師:重松 良祐氏(三重大学教育学部 教授 スクエアステップ協会理事)
2	①8月1日(火) 13:00~14:30	桔梗が丘南市民センター	実践研修(実技) 講師:スクエアステップ指導員及び スクエアステップリーダー ※①~④の中から1回受講 ※①と③は茶話会有100円必要
	②8月9日(水) 13:30~14:30	福祉まちづくりセンター	
	③8月22日(火) 13:00~14:30	桔梗が丘市民センター	
	④8月23日(水) 13:30~14:30	福祉まちづくりセンター	
3	9月15日(金) 13:30~15:30	名張市武道交流館 いきいき	まとめ(実技・指導方法等) 講師:重松 良祐氏(三重大学教育学部 教授 スクエアステップ協会理事)

《受講対象》 スクエアステップに興味・関心があり今後、名張市内でスクエアステップリーダーとして活動していただける方

《定員》 **30名** (先着順)

《参加費》 **3,000円** (スクエアステップリーダー認定登録料含む)

※初日(7/28)にご持参ください

《持ち物》 運動が出来る服装、室内用シューズ

《申込方法》 電話・FAX・メール等にて氏名・住所・連絡先を名張市社会福祉協議会まで



講師紹介
重松 良祐氏
三重大学教育学部 教授
スクエアステップ協会理事



問合せ先 社会福祉法人 名張市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

〒518-0718 名張市丸之内 79 番地 TEL * 63-1111 FAX * 64-3349 E-mail volunteer@nabarishakyo.jp

スクエアステップリーダーは、ボランティア活動を目的とした活動はできますが、営利を目的とした活動はできません。