



# 第290回 ガンバルーン体操指導者養成講習会

## ガンバルーン体操普及員・インストラクター資格認定

ガンバルーン体操は、発泡ゴム製のボールに空気を70～80%程度入れ、椅子に座ったまま行います。そのため安全で体力や運動機能が低い方でも参加できます。ボールを使うことで、体操をしている感覚よりボールと遊んでいるような気持ちになり、自然に体が動いてしまう体操です。

体操の種類も多くあり、低体力な方から、元気で運動が大好きな方まで幅広く行うことができます。

地域のサロンやサークルから介護系施設でのグループ体操まで、特別な知識や技術がなくても指導が出来る、これからの超高齢社会にはとても有効な運動プログラムです。

**日 時：** 2019年3月23日（土曜）

① 9：30～12：30（普及員）

② 13：30～16：30（インストラクター）

**場 所：** 佐賀市市民活動プラザ

（佐賀商工ビル7F）会議室

佐賀市白山2-1-12（☎0952-40-2002）

**参加費：** ①普及員 6,480円

②インストラクター 6,480円

③ ①+②両方 12,960円

（インストラクターは普及員取得者対象）

**講師：**

●特定非営利活動法人佐賀県CSO推進機構

（地域健康づくり事業責任者）

●特定非営利活動法人コーチズ

代表理事 **兒玉 宏**

\*2000年に「コーチズ」を立上げ介護予防のための運動指導を実施。本人は年間

全国200カ所

以上で教室実施



### 参加申込み

氏名				所属	
住所	〒				
連絡先				メール アドレス	
希望コース	<input type="checkbox"/> ①普及員 <input type="checkbox"/> ②インストラクター(普及員取得者) <input type="checkbox"/> ③ ①+②普及員・インストラクター両方 何れかに☑を入れてください。				

お問い合わせ・申し込み先：特定非営利活動法人佐賀県CSO推進機構 地域健康づくり事業 担当：兒玉

TEL 0952-26-2378 担当直通：090-5692-3946

受付用 FAX: **0952-26-2227**

