

令和6年度貯筋教室（兼 貯筋サポーター養成講座）

健康運動指導士



永瀬 凜先生

場 所

市川三郷町生涯学習センター（i fセンター：市川大門1437番地1）
10回目・13回目：ニードスポーツセンター（市川三郷町落居2330番地）
16回目：つむぎの湯（市川三郷町鴨狩津向640番番地）

講 師

健康運動指導士 永瀬 凜先生 他

参加費用

1回200円
※ニードスポーツセンター及び、つむぎの湯での開催日は施設利用料をご負担ください。

持ち物

携帯用マットまたはバスタオル・タオル（首にかけられる長さ）・飲み物

教室内容

開催時間は各回10時00分～11時30分まで

回数	日程	曜日	内容	場所	講師
1	5月29日	水	開講式、オリエンテーション、トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
2	6月14日	金	町の現状（なぜリーダーが必要なのか）、トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
3	6月26日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
4	7月12日	金	手軽にできる運動「百歳体操」をやってみよう！	i fセンター	永瀬 凜先生
5	7月24日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
6	8月9日	金	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
7	8月21日	水	レクリエーションスポーツ「健康けん玉」をやってみよう！	i fセンター	山梨県社会福祉協議会
8	9月6日	金	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
9	9月18日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
10	10月2日	水	ニードスポーツセンター体験「第1弾：本格的なジムを体験」	ニードスポーツセンター	ニードスポーツセンター スタッフ
11	10月18日	金	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
12	11月6日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
13	11月22日	金	ニードスポーツセンター体験「第2弾：スタジオレッスン」	ニードスポーツセンター	ニードスポーツセンター スタッフ
14	12月6日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
15	12月22日	金	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
16	1月8日	水	つむぎの湯で「歩行浴」を体験してみよう！	つむぎの湯	つむぎの湯 温泉運動指導士
17	1月31日	金	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
18	2月5日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
19	2月21日	金	地域に運動を広めよう！「私にできそうなこと」	i fセンター	百歳体操グループ 代表者
20	3月5日	水	トレーニング	i fセンター	永瀬 凜先生
21	3月14日	金	トレーニング、閉講式	i fセンター	永瀬 凜先生