

リフレッシュセミナー開催のお知らせ

卒業生の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今年度の学園祭の日程に合わせ、リフレッシュセミナーを開催することになりました。

今回のリフレッシュセミナーは、「高齢者の健康・体力づくりについて」というテーマで高齢者の健康・体力づくりの重要性を確認するとともに、特に筋力トレーニングを中心に、その指導方法・ポイント・注意点などを学ぶ内容となっています。

多くの卒業生の参加をお待ちしています。

なお、このリフレッシュセミナーはJAF A 教育単位研修会です。セミナーを受けることでJAF A/GFI 1.5 単位が取得できます。

また、このリフレッシュセミナーは、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義 1.5 単位が認められます。(認定番号 236720)

記

期 日 : 令和 5 年 11 月 11 日 (土)

場 所 : 武蔵丘短期大学

時 間 : 10 時 30 分～12 時 00 分 (講義 90 分)

受講者 : GFI 資格取得者、健康運動指導士及び健康運動実践指導者資格取得者

題 名 : 「高齢者の健康・体力づくりについて」

～筋力トレーニングの重要性と指導のポイント～

内 容 : 高齢者の健康・体力づくりの重要性を確認するとともに、
特に筋力トレーニングを中心に、指導方法・ポイント・注意点などを学ぶ

講 師 : 太田 あや子 教授

受講料 : 2,500 円

申込先 : 下記 URL より講習会内容をご確認いただき、お申し込みください。

<https://forms.gle/aNri9MsQz5pewMv79>

不明な点がございましたら、以下アドレスまでご連絡ください。

gfi-adi@musashigaoka.jp

担当：高橋 琴美