

ノルディックウォーキング フォーム習得 & グループストレッチ講座

2人の
ナショナル
トレーナー
に学ぶ!

【JNFA認定の資格所有者:更新単位3単位認定】※単位申請料540円別途必要

ノルディックウォーキングのフォームを
理想のフォームに近づけるためのトレーニング法と、
グループやペアで楽しく行えるポールを使った
ストレッチの方法・ポイントを、
2人のナショナルトレーナーがお伝えします!

日時 2017年6月4日(日)

10:00 ~ 16:30(休憩含む)

料金 一般 8,500円(税込) / 仙台元気塾 塾生 6,500円(税込)

※資料、フィードバックDVD含む

※仙台元気塾は、東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室が
運営する会員組織です。入塾すると塾生料金が適用されます。
詳しくはお問合せください。

会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市青葉区榴岡 2-5-26

対象 NW有資格者、NW愛好者

定員 40名

講師 齋藤 昌宏 Masahiro Saito



東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科 准教授
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定
ナショナルトレーナー



星 勝久 Katsuhisa Hoshi

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定
ナショナルトレーナー

締切 5月26日(金)

※お早めにお申し込みください!

1 講義 / 撮影

理想のフォームについての
講義および普段のフォーム
の撮影を行います

おひとりずつ講師からのコメント

2 講義 / 実習

グループストレッチングに
ついての講義および実習を
行います

3 実習 / 撮影

フォーム改善トレーニングの
実習および実習後のフォーム
の撮影を行います

おひとりずつ講師からのコメント

4 まとめ / 質疑応答

後日お一人お一人へ
フィードバックDVDと、
講師からのコメントが届く!

※スケジュール等変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

お申込み
お問合せ



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



仙台元気塾

検索

国見ヶ丘
キャンパス

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館 1F
TEL:022-208-7792 FAX:022-208-7791 Mail:info@tfu-ac.net

仙台駅東口
キャンパス

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
TEL:022-742-2886 FAX:022-742-2887 Mail:info-east@tfu-ac.net

講師 齋藤 昌宏 Masahiro Saito

東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科 准教授
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定 ナショナルトレーナー

東北福祉大学大学院 総合福祉学研究科 修士課程修了
現在、東北大学大学院 医学系研究科 博士課程に在籍中
東北福祉大学での学生指導の傍ら、介護予防の運動プログラム開発
や実践を推進している
健康運動指導士、日本赤十字社救急法指導員の資格を保有

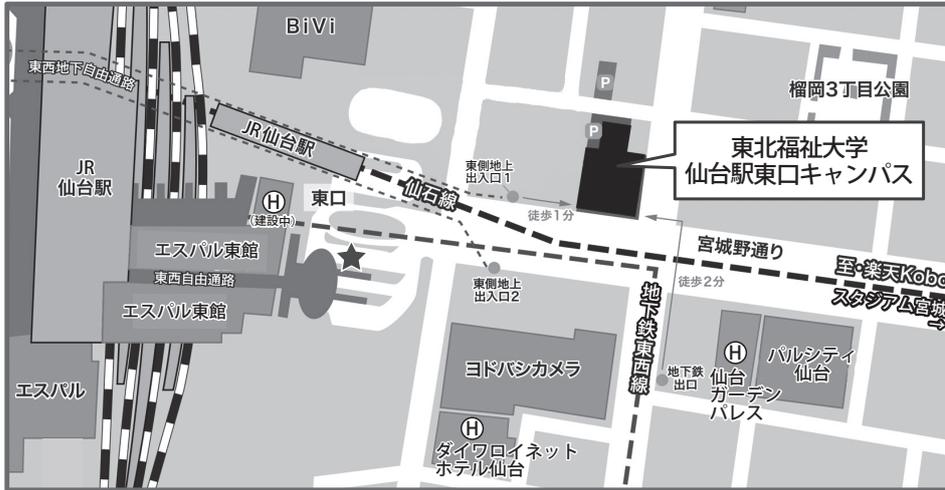
星 勝久 Katsuhisa Hoshi

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士
国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)認定 ナショナルトレーナー

仙台大学体育学部卒業
東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室での健康増進・介護予防運動
教室の指導の他、自治体の運動リーダー養成講座の講師を務めている
2015年 INWA認定ナショナルコーチ取得
東北各地でのNW教室・イベント・体験会の講師として活動する他、
NWインストラクター養成講座講師も担当している

会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市青葉区榴岡 2-5-26



【会場アクセス】

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場および、駐輪場がありません。付近の有料駐車場、駐輪場をご利用いただけますようお願いいたします。

お申し込み TEL、FAX、Eメール のいずれか
でお申し込みください。

TEL ◆ 022-208-7792

【受付時間】平日 9:00 ~ 17:00 / 土 9:00 ~ 12:00 ※日祝休

FAX ◆ 022-208-7791 メール ◆ info@tfu-ac.net

【受講料について】

当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記口座へ払込みください。

【口座番号】 02250-0-79726

【加入者名】 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込手数料は、お客様ご負担をお願いいたします。
※入金後、キャンセルによる返金はできませんようご注意ください。

— 開講 1 週間前に「開講案内」をお送りします。開始時間・会場をご確認ください。 —

講座申込書

【記入日 年 月 日】

| | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------|
| フリガナ | | 生年月日 | 昭和 平成 | 年 | 月 | 日 (才) |
| 氏名 | | | | | | |
| 住所 | 〒 () | | | | | |
| 固定 電話番号 | () | 携帯 電話番号 | () | — | | |
| メール アドレス | @ | | | | | |
| 保有資格 | 主な活動先 | | | | | |
| NW歴 | <input type="checkbox"/> 1年以内 | <input type="checkbox"/> 1年～3年 | <input type="checkbox"/> 3年～5年 | <input type="checkbox"/> 5年以上 | ※該当する年数にチェックを入れてください。 | |
| 講師への 質問 | | | | | | |

FAX ◆ 022-208-7791

* 申込書に記載いただいた皆様の個人情報は、当該目的以外には利用することはありません。
* 送付の際、FAX 番号をお間違えになりませんようご注意ください。