



現場経験豊かな大学准教授が教える
サポーターのための

基礎から振り返る 介護予防教室 学び直し講座

参加者のやる気を引き出す **コツ** 編

その一言がやる気の
元に! やる気を引き
出す声かけとは

この運動は何のため?
どこが鍛えられて日常
生活にどんな好影響が
あるの?

運動効果を高める適切な
運動のタイミングや
頻度とは?

運動前後にやって
良い事、悪い事!

「他職種の方と交流、意見交換でき
て良かった」と昨年度大好評だった
グループワークも実施!

参加者のやる気を引き出す
情報満載!

- ◆ **日時** 平成31年 **2月15日(金)**
13:00 ~ 16:00(途中休憩あり)
- ◆ **会場** 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
- ◆ **対象** 地域で活動する運動サポーター・リーダー
運動指導に携わっている方、これから携わる方
- ◆ **料金** 塾生/一般 **4,000円**(税込・教材費込)

- ◆ **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
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



- ◆ **定員 35名**
* 定員になり次第締切ます。
お早めにお申し込みください。

*裏面記載の講座とセットのお申込みで
3,500円(税込・教材費込み)となります。
※2講座セットで**7,000円**(税込・教材費込み)

← 詳細は、裏面
をご確認ください
さい。

※スケジュール・内容等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ

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



〒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地下1階
【受付時間】月~金: 9:00 ~ 17:00 土: 9:00 ~ 12:00 (日・祝日はお休み)

TEL ◇ **022-742-2886**

FAX ◇ **022-742-2887**

URL ◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/>

Mail ◇ info@tfu-ac.net

WEB サイト

仙台元気塾

検索



face book もやっています

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

検索



現場経験豊かな大学准教授が教える

サポーターのための

基礎から振り返る 介護予防教室 学び直し講座

アイスブレイク 大解剖 編

ハミガキや身支度など、日常生活動作をヒントにしたアイスブレイクの考え方

園児と高齢者など多世代交流で使えるアイスブレイクとは?

身近な日用品で作って遊べるアイスブレイク

導入～交流～自己表現。各段階に合わせた隊形とアイスブレイクの選び方

リズム体操・ダンスでダイナミックなアイスブレイクを感じよう

参加者の心をとらえて夢中になる
情報満載!

◆ **日時** 平成31年 **3月22日(金)**

※開催日が変更になりました。ご注意ください。

13:00 ~ 16:00(途中休憩あり)

◆ **会場** 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

◆ **対象** 地域で活動する運動サポーター・リーダー
運動指導に携わっている方、これから携わる方

◆ **料金** 塾生/一般 **4,000円**(税込・教材費込)

*裏面記載の講座とセットのお申込みで

3,500円(税込・教材費込み)となります。

※2講座セットで**7,000円**(税込・教材費込み)

詳細は、裏面
をご確認ください。

◆ **講師**

鈴木 玲子

Reiko Suzuki

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 特任准教授
健康運動指導士



◆ **定員** **35名**

*定員になり次第締切ます。
お早めにお申し込みください。

※スケジュール・内容等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

講座申込書 参加希望日程 : 2月15日 3月22日 2講座セット【記入日 年 月 日】

フリガナ				生年月日	昭和・平成	年	月	日(才)
氏名				電話番号	()	-		
住所	〒()							
メールアドレス	@							
勤務先/活動場所				保有資格				

FAX◇022-742-2887

*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。