

アクティビティリーダー (AL)

養成講座 in 仙台
募集要項



- 日時: 2018年4月15日 (日) 9:00-18:00
- 場所: 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
- 主催: 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
- 講師: 河村 孝幸 (東北福祉大学 准教授)
(日本ノルディックフィットネス協会【JNFA】認定 マスターインストラクター)

- 受講料: 12,960円 (税込) (テキスト代、実技・学科試験料込み)
※認定には試験合格後、別途「NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)」に
認定料3,240円とJNFA入会費・年会費の納入が必要です。

- 定員: 20名 (最少遂行人数12名)
- 締切: 2018年4月6日(金) (定員になり次第締め切り)

- 受講基準: 下記の基準を満たす方

ノルディックウォーキング(以下: NW)の経験があり、
講習中のトレーニングやグループワークをこなせる心身共に健全な方。
かつ、NWの魅力を紹介するために、NWとポールを使用したウォーミングアップ・
クーリングダウン等について学習に意欲のある方。

- 持参物: 筆記用具、NWに適した服装・シューズ、帽子、水分、昼食、
NWポール (レンタルポールも用意してあります<有料300円: 税込>)
(実技時の荷物入れは、両手が塞がらないウェストポーチ・リュック等をご用意ください)
(降雨でも屋外実技を実施します。雨天時は着替えもご準備ください)

- 申込方法: 裏面の申込書に記入の上、仙台元気塾仙台駅東口キャンパス事務局
(予防福祉健康増進推進室)に郵送・FAX 又はEメールでお送りください

- 講座内容: 受付開始 8:45~

9:00~	オリエンテーション	13:20~	【講義】 ◆運動強度の計算、心拍計装着
9:30~	【講義】 ◆INWAとJNFA、NWの定義、歴史 ◆ノルディックフィットネスと公認コース ◆NWの用具、テクニック ◆NWと安全 ◆ウォーミングアップとクーリングダウン		【実技】 ◆NW指導体験 ◆テクニクビデオ撮影 ◆ウォーミングアップ・クーリングダウン等実技試験
12:30~	昼食休憩	17:20~	【講義】 ◆テクニクビデオ鑑賞など
			筆記試験(20分)・筆記試験振返り

※当日の状況による時間割の入替えや延長等、変更になる場合もあります

※講義及び実技内容を動画・静止画・録音で記録することはご遠慮いただきます

●料金はすべて税込み(8%)価格となります

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
〒983-8511 宮城県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

TEL ◆ 022-742-2886
FAX ◆ 022-742-2887
Mail ◆ info@tfu-ac.net



←
WEBからの
お申込みも
可能です。