

リズムを活用した複合的運動プログラムの展開法 ～リズムマル体操で介護予防！～



JAF A 公益社団法人 日本フィットネス協会 ディレクターズセミナー IN FUKUOKA

定員20名

(最少実施人数 5名)

11/24 月 10:00～13:00

久留米大学御井キャンパス内
つながるめウェルネススタジオ

〒839-8502 久留米市御井町1635 久留米大学御井学舎900号館

身体活動・運動ガイド2023の高齢者版にて推奨されている
有酸素運動・筋トレ・バランス運動・柔軟性を網羅した
プログラムの展開法を学びます。

リズムを活用したマルチコンポーネント運動を一緒に広げて
いきましょう！（リズムマル体操）

講師

藤崎 道子

料金

6600円（JAF A 会員）
8250円（一般）

日本フィットネス協会
ディレクター/エグザミネー
健康運動指導士
スポーツ健康学科修士
（福岡大学大学院卒）
久留米大学スポーツ医科学部非常勤講師

JAF A/GFI 【3.5】

健康運動指導士・健康運動実践指導者【実習 3.0】

