



JAFADIRECTOR SEMINAR YOKOHAMA VOL.2

RHYTHM UTILIZED RESISTANCE EXERCISE PROGRAM DEVELOPMENT METHOD

2024年6月15日(土) 13:30~16:00

レジスタンス運動の応用を学ぶチャンス！

高齢者からオンラインレッスンや企業へのアプローチの材料として、ロコモを防ぐ未来を築くためのプログラム展開法を共有します。

機能解剖学を復習しながら身体の動かし方についても学んでスキルをブラッシュアップしませんか？

01

単調になりがちな
レジスタンス運動を
音楽との親和性を取り入
れて楽しいものに変身さ
せる術を学ぶ

02

転倒予防やロコモ予防
に役立てるための
プログラム術を学ぶ

03

現場の対象者に応じた
実践的な動きの質を高め
指導スキルを身に着ける

講師

藤崎 道子(JAFADIRECTOR/EXAMINER)

福岡県久留米市在住：スポーツ健康科学修士/健康運動指導士

久留米大学、九州共立大学、九州看護福祉大学、九州医療スポーツ専門学校非常勤講師

行政、自治体での運動指導ほか、自身の企画による指導者育成や研修会、また健康実践指導者育成事業講師として活動中。



会場：横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内

参加：4800円（JAFAMEMBER）、6000円（一般）

定員：20名

開催の詳細と申し込み

