

介護予防実践運動指導員だより

# アマリリス



(公財)社会教育協  
ひの社会教育センター  
〒191-0062 日野市多摩平4-3  
TEL042-582-3136  
発行日: 2018年7月31日  
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
http://hino-shakyo.com/

## 秋のおすすめ講座!!



暑中お見舞い申し上げます

介護講座受講者の方々がもう一度聞いて見たい先生をお招きし

実技・講義セミナーを開催します。職場の方がた、お友達をお誘いいただきお出かけください。

職場に即、役立つセミナー式講座です。

各講座の定員は10名です。お早めにお申し込みください。

### ① 8/26 (日)

(am9:00-12:15)

身近な道具を使い  
トレーニング。

浴用タオル、ラップ芯、ボール、椅子、バスタオルな  
どを使ったからだづくり

講師: 渡邊和英(日野社会教育センター  
フィジカルアドバイザー)

持ち物: バスタオル、飲料水、上履きなど

2 コマ講座



### ② 8/26 (日)

(pm13:00-14:30)

日常の行動習慣について、  
グループワークをしながら、  
考え学ぶ。

講師: 森川貞夫(日本体育大学名誉教授)

持ち物: 上履き、飲料水など

1 コマ講座



### ③ 9/16 (日)

(pm14:45-16:15)

「食」から学ぶからだづくり  
基本、五大栄養素とは?

講師: 村本 周一(食育インストラクター)

持ち物: 講座2日前の食事記録  
飲料水、上履きなど

1 コマ講座



### ④ 9/22 (土)

(am9:00-12:15)

老化は脚から…脳の働  
きと運動について学ぶ。

講師: 上岡洋晴(東京農業大学教授)

持ち物: 運動できる服装、上履き、飲料水

2 コマ講座



### ⑤ 9/29 (土)

(am9:00-12:15)

トレーニングの基本的  
な考え方、実技を通し学ぶ。

講師: 黄 仁官(日本体育大学準教授)

持ち物: 聞きたい事がら、動きやすい服装、飲  
料水、上履きなど

2 コマ講座



☆受講料: 1 コマ講座 2,700 円 (税込)

2 コマ講座 5,940 円 (税込)

☆申込先: ☎042-582-3136

ひの社会教育センター

☆振込先: ゆうちょ銀行

口座番号 00160-1-250007

加入者名: (財) 社会教育協会

ひの社会教育センター

※備考欄に「受講希望NO」のご記入を。



## 定例会のご案内

★8月4日(土)はお休みします

10月6日(土) 18:30~20:00

☆レクリエーションゲーム!!

運動要素を組み込んだゲーム。座位、立位、2・3人組で行うものなど、参加者のみなさんも一緒に交流しあいましょう。新しいことに挑戦することは、向上心をアップさせてくれます。職場の仲間もぜひ、お誘いください。

※参加者間の実践交流タイムなどもあります。

<今後の定例会予定>

12月1日(土) 18:30~20:00

テーマは、皆さんの確かめたいこと、やってみたいことを、例会で出し合い取り組んでいきます。

疲れている方には、軽いマッサージも行っています。出会いから元気を頂くことも健康の秘訣!!

参加費：540円(会員)1,080円(一般)

動ける服装、飲み物、上履き、筆記用具、タオルなどご持参ください。

## 【PPK ぴんぴんきらり体操養成講座】



「いつでも・だれでも・どこでも」できるように、健康づくりと地域づくりが同時にできるテキスト本「PPK 体操リーダーハンドブック」が出来ました。養成講座を一定受講いただき、認定される講座です。

☆実施する日 ①9/22(土) 13:00~17:00

②10/28(日) 9:00~13:00

※事前申し込みを! ※集中講義のため、お昼休みはありません

☆参加費 3,240円(講習料、教材費、認定証、税金)

☆持ち物 上履き、筆記用具、タオル、飲み物、その他必用な物

「PPK(ぴんぴんキラリ)体操」は(公財)社会教育協会の登録商標です。

## フォローアップ講座のお知らせ

会場：日野社会教育センター

### ■ 2018年9月16日(日)

—身体を緩めてから からだづくり—

からだの痛みの付き合い方を学ぶ  
腰痛、肩こり、膝痛など、痛が緩和されていかない方、お出かけください。



■ 時間：13:00~14:30

■ 参加費：2,700円(会員税込)3,240円(一般税込)

■ 講師：山内 史絵(ひの社会教育センター職員)

■ 持ち物：動きやすい服装、飲み物など

■ 定員10名※事前申し込み制!

### ■ 2018年9月29日(土)

「気軽にできるからだづくり」

—筋トレ、有酸素運動、ストレッチ—



■ 時間：13:00~14:30

■ 参加費：2,700円(会員税込)3,240円(一般税込)

■ 講師：中野ますみ(健康運動指導士)

■ 持ち物：動きやすい服装、上履き、沐浴タオル、バスタオル、飲み物など

■ 定員10名 ※事前申し込み制!

### 【ご注意】

☆会員とは、当財団が発行している介護予防実践運動指導員養成講座及び介護予防運動インストラクター資格講座を修了されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込みは事前に参加費を、「ゆうちょ銀行」に振込み手続きをお願いします。(ご案内を参照ください。)

☆手続き後のキャンセルは、当センター規定により実施日の一週間前からキャンセル料が発生します。



お問い合わせ/お申込み

(公財)社会教育協会 日野社会教育センター  
TEL042-582-3136 FAX042-581-0647  
Meil: hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
事務局担当：佐藤・田中