

レインボー健康体操・レインボー水中体操
2017年 大進化研修会 in 東京

認定資格更新
5単位取得できます

平成28年4月～平成30年3月末までに
10単位の研修を受ける必要があります。

体験的解剖学講座 ～身体感覚を磨く～
中尾 和子 氏

厚生労働大臣任命 健康大使
トータルフィットネスコーディネーター



日常にいつでもできる「腹筋呼吸運動とストレッチ」を一緒にを行います。即、現場で活用できる楽しい内容です。

期 日 4月 29日(土) 開場 9:30

会 場 ハロー会議室 東京駅前ビル9F (東京駅八重洲口)
(東京都中央区八重洲 2-1-5 別紙案内図参照)
※ 研修当日の連絡先 小野 敏郎 (携帯 090-2734-7601)

日程・内容

時間 取得単位	内 容
10:00 ～12:00 <2単位>	◆体力測定報告 ◆予備講座 「基本に戻って 関節と筋肉の動きを確認しよう」
昼 食	
13:00 ～16:00 <3単位>	◆講座「体験型解剖学講座 ～身体感覚を磨く～」 ◆研修のまとめ・情報交換

体験型解剖学講座

- 骨・筋肉・内臓・神経・血管等を立体画像で見ながら、自分の体にふれて動いていきます。
- 自分の身体を見つめ直し、動きを感じながら、関節と筋肉の連動した動きを学んでいきましょう。
- 午前は、午後の講座をより深く理解するための予備講座です。関節と筋肉に注目して、基本的な用語や動きを確認します。

申込み

4月15日(土)までに、下記申込書に記入の上、FAXにてお申し込みください。

レインボー健康活動普及協会 事務局 FAX 03-3991-6402
〒179-0085 東京都練馬区早宮 1-27-19 【E-Mail】 info@rainbow-kt.co