



～えらべる！かんたん！～

「健康運動プログラム」研修会のご案内



主催：(公社)東京都障害者スポーツ協会

障害のある方が、障害の程度や年齢に関わらず、自宅や福祉施設など身近な場所で気軽に取り組める運動プログラムをWeb上で紹介しています。

この運動プログラムを使って、
運動指導の経験がない方でも安全に指導していただくために、
専門の講師による実技を交えた研修会を開催します！



Youtubeにて
公開しております！
是非ご覧ください！



(開催日) 1回目 7月30日(日)

会場：新宿区立四谷スポーツスクエア
『多目的ホール』
(新宿区四谷1-6-4 コモレ四谷)

時間：14:00～16:00
※受付:13:45～

定員：30名程度

申込期限：7月14日(金)

※定員を超える申し込みがあった場合、参加人数を調整させていただく場合がございます。調整の結果は、7月21日(金)までにご連絡いたします。

(開催日) 2回目 12月10日(日)

会場：くにたち市民総合体育館
『第3体育室』
(国立市富士見台2-48-1)

時間：14:00～16:00
※受付:13:45～

定員：30名程度

申込期限：11月17日(金)

※定員を超える申し込みがあった場合、参加人数を調整させていただく場合がございます。調整の結果は、12月1日(金)までにご連絡いたします。

JR中央・総武線「四ツ谷駅」 徒歩2分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」
3番出口 徒歩2分

JR南武線「矢川駅」または「谷保駅」徒歩10分
バス：JR 国立駅南口バス乗場：4番
立川バス、矢川駅、国立操車場または国立泉
団地行き「市民芸術小ホール・総合体育館
前」下車



2回(7月開催と12月開催)の研修回は、どちらも同じ内容を行う予定です。
研修会の詳細な内容については、裏面をご確認ください。

※健康には十分ご留意いただき、体調が優れない場合は参加を見送るなど、無理をなさらずお願いいたします

【内容】

7月30日

日

12月10日

日

※各日とも
同内容の講義を
予定

- ◆ はじめに
 - ・運動動画の概要、活用方法 など

- ◆ 講師による運動指導(実技)
 - ・安全な指導方法
 - ・各運動ごとの具体的な効果
 - ・分かりやすい声掛けの方法 など

- ◆ 情報提供
 - ・主催者からの情報提供
(障害のある方のスポーツ実施に役立つ情報等)

講師



鈴木 孝一 講師

◎鈴木 孝一 氏 (健康向上企画 代表)

子供から高齢者、障害者まで誰もが楽しく運動を行える運動プログラムを開発し、幅広い層に向けた運動指導を実践。
また、運動関連著書の執筆、ダンス音源の作曲制作も手がける。

対象

- ① 福祉施設に勤務している職員
- ② パラスポーツ指導員
- ③ スポーツ推進委員

持ち物

- ・筆記用具
- ・室内シューズ ・動きやすい服装

申込方法

『申込書』に必要事項を記入し、下記申込先へ郵送、FAXまたはメールでお申込みください。

申込書はこちらの協会HPにも掲載しています。

<https://tsad-portal.com/tsad/topics/23973>



◆ 申し込み・問い合わせ先 ◆

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

〒162-0823 新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 12 階

電話：03-6265-6001 FAX：03-6265-6077 メール：j-suishin@tsad.or.jp