公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

指導者のための スキルアップセミナー

脳の混乱を楽しむ！「シナプソロジー」

ご参加者様のお声
＼老人クラブで楽しく行いたい／
＼自分が担当する講座のアイスブレイクにも活用できる／

脳神経系を活性化！
介護予防効果が期待できるシナプソロジーを体験！

【健康運動指導士・健康運動実践指導者 更新単位】
実習：2.0単位/講義：1.0単位

日時 11月15日(日) 9:00 ~ 12:00
場所 横浜市スポーツ協会
金額 10,000円(税込)

申込〆切 11月12日(木)

東洋医学の考え方を交えた「風船エクササイズ」

ご参加者様のお声
＼風船を使用した実技が分かりやすい／
＼呼吸の奥深さや難しさを感じたが、
この知識を指導に活用したい／

風船を使い呼吸を意識した腰痛改善・自律神経調整
コンディショニング！

【健康運動指導士・健康運動実践指導者 更新単位】
実習：2.0単位/講義：1.0単位

日程 11月15日(日) 13:00 ~ 16:00
場所 横浜市スポーツ協会
金額 10,000円(税込)

申込〆切 11月12日(木)

お申込み

左のQRコードからお申し込みください。
（他講座と共通のお申し込みページです。）
ご参加お待ちしております！
※「横浜市スポーツ人材活用システム」にご登録
いただいている方は割引価格でご購入いただけます

お問合せ

横浜市スポーツ協会 スポーツ事業課
TEL：045-640-0014 (平日9:00-17:00)
E-mail：kenko-yoyaku@yspc.or.jp