

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 ~ 15:00

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