

山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座のご案内

九州ブロック協議会主催の「山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座」が開催されます。

- ① 6月17日（日） 13時から17時まで
ももちバレス（予習編）
- ② 7月21日（土） 13時から
7月22日（日） 15時まで
春日市総合スポーツセンター（本講座） 認定試験あり

講師に山筋ゴーゴー体操を考案された石田良恵先生をお迎えして本格的な講座を行い今後、サポーターとしてご活躍頂ける方を募集いたします。

体の部位や筋肉について学ぶほか、山筋ゴーゴー体操を正確に習得することができます。

本講座と予習講座両方に参加して頂けると効果が得られるのではないかと思います。

筋力の低下は多方面に作用しヒヤリハットや道迷いにもつながるそうですのでこの機会に是非、ご参加ください。

参加は男女不問です。

ご希望の方は**梶原まで**ご連絡ください。