

健康体操inセミナー

主催：三重県健康体操連絡協議会 後援：(社)三重県レクリエーション協会

三重県健康体操連絡協議会10周年記念事業 第1弾

運動量を増やし、体力を増進する筋力トレーニングや、気持ちの良いストレッチを行い、楽しみながら全身を動かす健康体操セミナーを開催します。

講師には、東京から南明恵美先生を久しぶりにお迎えします。

内容は、手具（帽子等）を使った簡単なリズム体操など、南先生独自の楽しいセミナーです。初めての方から健康体操愛好家までどなたでも参加できます。奮ってご参加ください！！

日時

2010年7/4(日) 9時30分~12時30分

(受付：午前9時から)

場所

津市体育館1F競技場

講師



南 明恵美 先生 横浜市在住

- ・筑波大学体育専門学群体操専攻卒・跡見学園女子大学非常勤講師
- ・(財)日本体操協会一般体操委員・公認スポーツ指導者認定講習会講師
- ・南体操クラブ代表 毎年日本体操祭等にて成果発表を継続

参加費

三重県健康体操連絡協議会会員：800円 一般：1500円
保険料含む（定員100人）

納入方法

□ 座：百五銀行本店営業部 普通預金 913287
名 義：三重県健康体操連絡協議会事務局 竹之内映子

持ち物・その他

対象：健康体操に興味関心の有る方なら
どなたでも

帽子（つばがあり、柔らかいもの。ニットは不可）
運動のできる服装、シューズ、タオル、飲料水



申し込み

①氏名②〒住所③電話番号④性別⑤年齢を明記して、
下記へはがきかFAXでお申込ください。

◆事務局◆〒514-0101 津市白塚町 1-83 竹之内映子
TEL/FAX 059-232-4886

申し込み締め切り 平成22年6月26日（土）

お申し込みに関わる個人情報はこの事業以外には使用いたしません。

※この事業は、レクリエーション・インストラクター資格取得のための「事業参加」になります。