

楽しく生きる100歳元気！



介護いらずの体力づくり
高齢者運動ねころビクス

資格講習会 介護予防運動指導者

楽しくて気持ちの良い運動は続きます！誰でも無理なくできて、良く知られた音楽を楽しみながら健康長寿に**必要不可欠な4つの運動を指導できる**効果的なプログラムで学びます。自分にも役立ち、多くの人にも喜ばれる、今必要な資格の講習会です。

開講

令和7年12月初旬

期間

月3回、土曜日で3カ月

定員

7名(申込順・定数締切)

申込

32才～72才位まで

▶詳しくはお問い合わせいただくか無料の**小冊子**
「資格取得のご案内」を電話でご請求ください。



指導：山本道代

健康福祉運動指導者

運動生理学士／米国スポーツ医学会公認

日本フィットネス協会養成機関トレーナー



内閣府認定公益社団法人日本フィットネス協会
養成機関 山本道代ワークアウトスタジオ

お申込・お問合せ TEL.0495-24-2511 埼玉県本庄市寿 2-6-15

