

会員の皆様へ

2022 年度 第 3 回学習会のご案内

○日 時:2022 年 9 月 21 日(水)13:30~16:30 (受付:13:00~)

○場所:市役所大会議室

(会場の椅子等事前消毒)

(出席者留意事項)各自マスク着用、検温、手・指アルコール消毒、名札着用

● **学習会**

第 1 部(13:30~)

第 1 回学習会の宿題「お足様」に対する回答 →鈴木 1 級指導士

第 1 回学習会実施予定の未消化分の体操実技学習(各体操毎に Q&A)

説明担当:鈴木 1 級指導士 実演モデル:朽木 1 級指導士・黒崎研修委員
床 2-4・5・6 いっぱつ足関節の底屈・背屈

>>>>>>>>>>>>> 換 気・休 憩 (10 分)<<<<<<<<<<<<<<<

第 2 部(～16:00)

起立でやる転倒予防の体操実技学習(各体操毎に Q&A)

説明担当:朽木 1 級指導士 実演モデル:田子 1 級指導士・高橋研修委員)

いっぱいつ腰方形筋強化、起立 1-2、起立 1-3、起立 2-3、起立 2-4、起立 2-5、起立 2-6

※ その他諸連絡

※各自、養成講習会テキスト(2・3級用)・Q&A・避難所での体操を持参ください。

各班長は当日受付準備と受付をお願いします。(12:45 までに集合ください)

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

会 長 澤田 勉

研修委員長 大山徹郎