



# 志楽塾香川

運動指導者の勉強会を開催している「志楽塾(しがくじゅく)香川」です。指導者の原点に帰る場所です。楽しい雰囲気、一緒に学びませんか？

## A 講座



### 『エアロビクスのススメ(初級編)飽きない、飽きさせないクラスの作り方』

- ◆ 講師 三井俊一 JAJA/ADD
- ◆ 日時 2013年10月6日(日) 10:30~12:30
- ◆ 参加費 3,150円(税込み)
- ◆ ADI/JAJA AQUA 教育単位 1ポイント取得

初級エアロビクスの構成を考えてみませんか？ 長い期間、クラスを担当していると「飽きさせてしまっていないか？」とか「マンネリ化しているんじゃないか？」とつい考えがちです。そこで、今回はテーマを初級クラスにポイントを置いて『飽きさせないクラス作り』を紹介します。明日から使える事、間違いなしです！是非ご参加下さい。

A・B 講座セット価格  
7,350円→  
6,300円(税込)

## B 講座



### 『実践！健康体操教室づくり～ロコモ予防体操を作ってみよう～』

- ◆ 講師 坂田純子 JAJA/ADD・ADE・AGS
- ◆ 日時 2013年10月6日(日) 13:00~16:00
- ◆ 参加費 4,200円(税込み)
- ◆ ADI/JAJA AQUA 教育単位 1.5ポイント取得

ロコモティブシンドローム(以下:ロコモ)とは、運動器と言われる全身の筋肉や骨・関節・靭帯・神経などの衰えから、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のこと。この講座では、介護保険制度が変わり、第一次予防への関心が深まることを想定し、いつまでも自分の身体で行きたいところへ行ける！やりたいことができる、そんな体力づくり教室を作っていきます。3時間という時間をかけ、学び合う仲間同士でロコモ予防体操を作ってみましょう！皆様のご参加をお待ちしております。

## 【会場】

サンポート高松 ホール棟 7F 第3リハーサル室  
〒760-0019 香川県高松市サンポート 2-1 高松シンボルタワー

- ★JR 高松駅から徒歩約3分
- ★高松港から徒歩約2分
- ★大阪・徳島方面  
→高松中央ICから車で約20分
- ★高知・松山・岡山方面  
→高松西ICから車で約20分

地下駐車場あり(918台)



## 【申し込み方法】

申し込み先: 志楽塾香川 事務局 (白玖真由美)  
メールにて申し込み(すべて半角)

[Kagawakenshiromay55@yahoo.co.jp](mailto:Kagawakenshiromay55@yahoo.co.jp)

件名『志楽塾香川 A・B(←受講希望の講座)』と記入し、以下を明記ください。

- (1)氏名
- (2)日中連絡のつく電話番号
- (3)住所

折り返し、振込先や連絡事項をリターンメールにてご案内させていただきます