

明日から使える 護身術とエアロビクス

健康運動指導士 健康運動実践指導者 単位取得認定講習会



皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。
今年も「明日から使える」シリーズを開催する運びとなりました。
多くの皆様にご参加賜り、温かくご協力頂いたおかげ様と、心より感謝申し上げます。

さて今回は「護身術とエアロビクス」を行います。
まず、護身術の基本について、警察の方から考え方と実際をご指導いただき
応用編として、インストラクターから護身術を活かしたエアロビクスを学びます。
防犯意識の向上と共に、幅広い運動指導の一つとして
この機会に、ぜひご参加くださいませ！

日 時 2024年12月22日（日）10：00～16：00（受付9:20開始）

場 所 福岡リゾート＆スポーツ専門学校 5階
福岡市博多区比恵町2-9
（福岡市営地下鉄「東比恵駅」2番出口 左折後 百年橋通り直進、徒歩 7分）

内 容 ①10:00～12:00 護身術の考え方と実際 中村英樹・北川拓馬／藤田桂子
②12:30～15:30 護身術を活かしたエアロビクス 古賀万理

※開始前にアナウンスがございますので、9時50分までにご入場を完了していただきます様お願い致します。
※若干の内容変更の可能性がございます。ご了承くださいませ。

定 員 先着40名

料 金 10,000円(内容別の受講希望の場合①5,000円②7,000) ※当日受付にて現金支払い

持参物 認定書(カード) 講習料 実技服 筆記用具 昼食(食べ物・飲み物) ※インシューズ不要

申 込 お申し込みはこちらから

https://docs.google.com/forms/d/1k18MTnY6CsV_efLERAZBM3yx7vIp_CfgCTJ_or9CWL8/edit



お申込が完了しますとお申込頂いたアドレスへ「ご予約完了メール」が一週間以内を目処に届きます。
当日は、その「ご予約完了メール」と「認定書(カード)」にて受付をしますので、大切に保管ください。

お申込・お問合せ 12/12(木)まで asukara.rizosupo@gmail.com

福岡リゾート＆スポーツ専門学校 明日から使えるセミナー事務局 電話092-471-6688・092-715-0022 担当 藤田

中村英樹・北川拓馬プロフィール

- ・福岡県博多警察署 生活安全第一課

藤田桂子プロフィール



- ・福岡リゾート&スポーツ専門学校 講師
- ・パーソナルF 鍼灸施術院 院長

古賀万理プロフィール



- ・福岡リゾート&スポーツ専門学校 講師
- ・健康運動指導士
- ・日本フィットネス協会認定 ADI、REI、SEI

□健康体力づくり事業財団の健康運動指導士 健康運動実践指導者の単位取得について

このセミナーは、健康体力づくり事業財団の単位取得認定セミナーとなっています。

取得単位は、講義0単位・実習5.0単位です。(246519)

- ・お申し込みの際には、必ず「認定証番号」をご記入ください。
- ・セミナー当日も「認定証」をお忘れなく、お持ちくださいますよう宜しくお願い申し上げます。

協力：福岡県 博多警察署