

イスを使った健康体操

# 【MYイス指導員】資格取得者募集

1日で資格取得ができます



MY  
ISUTORE  
MY FITNESS.NPO



## 【MYイストレコース】

◆会場 山梨県甲斐市

働く婦人の家

◆内容 10月 6日(日)

I部 11:00~12:00 研修 <修了書I>

II部 12:30~14:00 講習会 <修了書II>

◆費用 26,000円<賛助会員 25,000円・税込>

(入会金:5,000円・年会費5,000円・その他)

◆試験 終了後 筆記試験・実技補習 「MYイス指導員」資格を取得

◆申し込み方法

事務局 TEL 03-3557-2328 FAX 03-3992-0725

E-mail mfk-10@myfitness.jp HP: //www.myfitness.jp/

●II部だけの参加の場合は 費用:一般 5,400円<修了書II>

●II部「修了書II」を受講し、体験を通して改めて資格の取得を希望される場合は、当日なら理事まで、後日ならば上記連絡先までお問い合わせください。

家族の介護者や施設職員の方、教室運営希望者、既存の教室へのアイデア取得希望者も、幅広く募集します。

「イスに座って又は使ったの体操」で活動できる資格です。未経験者でも丁寧に指導します。シニア世代はもちろん強度を上げれば若い世代の教室にも効果があります。詳しくはHPをご覧ください。



【健康寿命を延ばすお手伝い】

NPO法人MYフィットネス研究会では約20年イスを使った体操に取り組んでまいりましたが、昨今叫ばれています「100歳まで生きる!」は、近いうちに私たちの身にも迫ってくる問題です。

シニアライフを楽しむためだけでなく、姿勢を整え不必要な力を抜いて動ける体を作る意味でも、MYイストレはお役に立てます。

NPO法人  
MYフィットネス  
研究会

ボールやベルトも使用した健康体操やダンスを提案し、会員指導員の教室運営のお手伝いをする団体です。

