

万博で健康寿命を伸ばす ストレッチ活動を担うボランティアの養成

8月28日
開講!

初級

ストレッチ ボランティア

養成講座

■カリキュラム■

(講義)

- ・健康寿命について
- ・関節と筋肉の働きについて
- ・コリと痛みについて
- ・腰のしくみについて
- ・腰痛に関する病気について
- ・ストレッチボランティア活動についてなど

(実技)

- ・ストレッチ実技①・②
- ・ロコモ度テスト

平成31年

8/28・9/11・9/25

全3回、全て水曜日 ※雨天決行

10:00~15:00

その他実習日3日間

■定員・対象

概ね月2回以上の平日(主として金曜日)に万博記念公園で活動できる成人12名(事前申込要)

■受講料

3,010円(保険代等を含む)

■場所

万博記念公園 万博記念ビル2階

■その他

実習期間は平成31年8月30日~9月20日のうちの各金曜日と9月23日(月・祝)の中から3日間(時間帯9:00~14:00)を選択

申込書はこちらから
ダウンロードできます

大阪府民循環型社会推進機構 検索

<http://www.junsha.jp>



- ・社会通念上の常識を超える行為や他の参加者・スタッフへの迷惑行為があった場合、その時点で参加をお断りいたします。
- ・主催者は講座実施中の疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任をおいませぬ。



■申込・問合せ先

特定非営利活動法人大阪府民循環型社会推進機構

〒565-0826 吹田市千里万博公園 1-1 万博NPOセンター TEL・FAX 06-6877-6991

E-mail volu-expo70@comet.ocn.ne.jp ※お電話による問合せは平日の15:00~17:00に願います。