

第1部、第2部通して受講される場合は合計金額より500円割引致します



## ルディックウォーキングクラブサンタクロス 健康スポーツ勉強会

日時 2022年1月30日(日)

### 第1部

#### INWA&JNFA 公認有資格者対象ルディックウォーキング指導者研修会

時間 9:30~11:45 (受付開始 9:15)

場所 中山道守山宿町家うの家南蔵と中庭

対象 リーダー・インストラクター

定員 25名

参加費 3,000円 (保険代込み) 事前に指定のゆうちょ銀行口座にお振込みいただきます

※クラブサンタクロス会員はクーポン券利用可

### プログラム

#### 1. 伝達講習会

① 姿勢 コーディネーション ポールワーク 雰囲気づくり (30分間)

▶ 竹田 NT による NW スキルアップ実技講習を受けてきました。

INWA&JNFA 公認ベーシックインストラクター **野々村依子**

② ハイブリットスポーツルディックロゲイニングを知り活動を広げよう (40分間)

▶ 飯山市でルディックロゲイニング講習会を受けてきました。

INWA&JNFA 公認マスターインストラクター **大田千賀子**

#### 2. NW ポイントレッスン

習熟者への指導について (40分間)

日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース

INWA&JNFA 公認マスターインストラクター **大田千賀子**

第1部終了 11:45



コロナ禍対応のため開放します。暖かくしてお越しください

第1部、第2部通して受講される場合は合計金額より500円割引致します



## 第2部 スタンプラリー研修会

※小グループで各講座ブースをまわって受講していただきます

**時間** 13:15～16:15（受付開始 13:00）

**場所** 中山道守山宿町家うの家東蔵と和室と中庭と周辺エリア

**対象** ノルディックウォーキング愛好家のみなさん 有資格者のみなさん

**定員** 45名（3グループに分けます）

**参加費** 1,500円（保険代込み）事前に指定のゆうちょ銀行口座にお振込みいただきます

※クラブサンタクロース会員はクラブが発行するクーポン券をご利用いただけます。

### 研修会メニュー

- ① **日常生活に取り入れよう！健康運動のための東洋医学のツボ！**（45分間）  
りこ鍼灸院院長 鍼灸師  
INWA&JNFA 公認ベーシックインストラクター **藤本りこ**
  
- ② **日常生活に取り入れよう！効果的な体幹トレーニング！**（45分間）  
日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース  
NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト  
INWA&JNFA 公認ベーシックインストラクター **田中悟志**
  
- ③ **効果的なNWテクニックを手に入れよう～**（45分間）  
NWテクニックで気になっているところはありませんか！  
日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース  
INWA&JNFA 公認マスターインストラクター**大田千賀子**

第2部終了 16:15

