

別紙1

## 令和5年度 第2回 埼玉県健康運動指導者研修会

日 時 令和5年6月29日(木)

場 所 県民健康福祉村 研修室

時 間	科 目 名	講 師
9:30～	受付	
9:50～	オリエンテーション	
10:00～ 12:00	実技 ピラティス教室体験 ストレッチ、姿勢改善など	ネバタ州立大学公認 DKピラティス指導者 山崎 純子 氏
12:00～ 13:00	昼休憩 ※ときめき元気館にレストランあり	
13:00～ 14:30	実技 パートナーストレッチ、ケア方法の実践	ネバタ州立大学公認 DKピラティス指導者 山崎 純子 氏
14:30～ 14:40	休憩	
14:40～ 16:10	実技 セルフケアの方法と効果	ネバタ州立大学公認 DKピラティス指導者 山崎 純子 氏

◎ 実技を予定していますので、以下のものをご用意ください。

- ・運動できる服装
- ・運動靴
- ・水分(ペットボトル等)
- ・タオル

◎ 更衣室、シャワー室のご用意はございませんので動きやすい服装でお越しください。