



第3回特別講習会

介護予防のためのノルディックウォーキング！

日時 平成28年8月20日（土） / 21日（日）

20日（土）13時00～17時00 21日（日）8時30～12時00

会場 湯元 ホロホロ山荘 会議室 他

〒052-0316 北海道伊達市大滝区北湯沢温泉町3-4 ☎
0142-68-6326

講師 INWA ナショナルコーチ 藤田 隆明

主催 NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校

-
1. 講義 / 介護予防のためのノルディックウォーキング (13:00～16:00)
 - 1-1 ノルディックウォーキングのメカニズムについて (13:00～13:50)
 - 1-2 それぞれの体力や目的に合わせたノルディックウォーキングについて (13:50～14:30)
 - 1-3 転倒予防のための体力測定 (14:40～15:15)
 - 1-4 「毎日できる10種類のポールストレッチング」について (15:20～15:50)
 2. 実技講習 / ポールストレッチング&ノルディックウォーキング (22日 16:00～23日 17:00)
 - 2-1. 毎日できる10種類のポールストレッチングにつて (22日 16:00～17:00)
 - 2-2. 初心者のためのノルディックウォーキングについて (23日 9:00～9:40)

「初めてノルディックウォーキングを行う方対象」
 - 2-3. ノルディックウォーキング演習 (9:50～11:10)

ノルディックウォーキング体験をとおして、上り坂、下り坂、歩行のスピード確認など」
 - 2-4. 特殊な方のノルディックウォーキングについて (11:20～11:30)

「杖をついている方・シルバーカーを支えに歩く人・パーキンソン病等。運動不足高齢者・介護予防など、歩くことを進める方法を学びたい方対象」
 3. 質疑応答 / 講師と参加者全員参加のディスカッション、質疑応答 (11:30～12:00)
 - 3-1 「介護予防対策プログラムとしてのノルディックウォーキングの可能性を語ろう」
- その他 「情報交換会」 20日（土）20時00から21時30まで情報交換会を行います「自由参加」

■ 参加対象

- ・ 一般の方で、ノルディックウォーキングで健康な体を維持・増進・歪んだ身体の改善を希望されるかた。介護予防のための指導法を学びたいかた。
- ・ 医師、看護師、理学療法士、作業療法士、心理療法士、臨床心理士、栄養士、保健師、柔道整復師等、免許・資格を有する方でノルディックウォーキングによる介護予防を学びたい方。

※ 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病で加療中や主治医から運動を止められている方は参加の対象外とします。

■ 講師 INWA ナショナルコーチ 藤田 隆明 (北海道ノルディックウォーキング赤十字奉仕団委員長)

■ 講習料 7,000 円

■ 資料代 3,000 円 【1】冊子ポールを使ったストレッチング 1,000 円 2】冊子ポールで

あるこうシニアのためのノルディックウォーキング 1,620 円 3) 毎日できる 10 種類のポ

ールストレッチング他 380 円】 ※1)、2) の冊子持参の方は冊子は不要です。

■ 持ち物 ポールのある方はポール。筆記具、水、帽子(熱中症予防対策として)

■ ポール代 ポールの無い方には貸し出しをいたします。維持費として300円

■ 宿泊先 湯元ホロホロ山荘、(北海道市町村職員共催組合指定旅館) 伊達市大滝区北湯沢温泉町34

8月20日、1泊2食(夕食・朝食付き10,000円(税込)1室(4~6名)、宿泊ご希望の方は申込書に宿泊希望と

ご記入下さい。個室希望ご希望の方は別途料金がかかります。

■ 申し込み方法 ゆうちょ銀行または各郵便局窓口で、振込取扱票の通信欄に、以下事項を明記の上、講習料、資料代金合計10,000円を振り込みください。氏名/フリガナ/性別/生年(西暦) 月日/年齢/郵便番号/住所/電話番号/資格・免許等(栄養士、保健師、理学療法士、作業療法士、一般参加など)

■ 振込先 口座記号番号: 02770-3-84957 加入者名: 日本ノルディックウォーキング学校

■ 申込み定員 定員: 12名(先着)【最小人数4名】

■ 修了書 全課程を終了した方には、「終了書」を差しあげます。

■ 申込み期限 平成28年8月4日(木)まで【当日消印有効】

■ 申込み先 〒052-031 北海道伊達市大滝区優徳 64-10

NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校 「介護予防 NW 講習会」係
宛

■ お問い合わせ ・ 事務局 

NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校

〒052-031 北海道伊達市大滝区優徳 64-10 (藤田気付) Tel / Fax 0142-68-6106

携帯電話 / 090-2053-3947 (藤田) E-mail / japan.nordicwalking.school@gmail.com

