

【スポーツ指導者スキルアップ講習会  
～運動機能向上のための指導法を学ぶ（高齢者編）～】について

11月3日（土・祝）生涯学習センターで、「スポーツ指導者スキルアップ講習会～運動機能向上のための指導法を学ぶ（高齢者編）～」を開催しました。



姿勢の変化は徐々に起こります。お互い姿勢のチェックを行いました。



みなさんでアイデアを出し合いプログラムを作成しました。