# ノルディックウォーキングクラブサンタクロース

# 健康スポーツ勉強会

**日時　　2022年1月30日 (日)**

**第1部**

**INWA＆JNFA公認有資格者対象ノ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

※クラブサンタクロース会員はクーポン券利用可

**プログラム**

1. **伝達講習会**
2. 姿勢　コーディネーション　ポールワーク　雰囲気つくり（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**

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

* 飯山市でノ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**

1. **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

**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**

1. **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**

1. **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