



平成29年度 石川県健民運動推進本部
健康づくりリーダー研修会

日 時 平成30年3月20日(火) 13:00～15:00
場 所 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ
内 容 心と体を元気にするレクリエーション
講 師 下川 紀美子氏
(一般財団法人 石川県レクリエーション協会 理事兼事務局長)

スケジュール

時 間	進 行	内 容
13:00 ～ 13:05	開講式	石川県健民運動推進本部 開会あいさつ
13:05 ～ 14:00	講義と実技	～心と体を元気にするレクリエーション～ 講師:下川 紀美子氏 *シニア世代の健康力アップが、地域の元気につながります!!お話を聞きながら、実際に体を動かしましょう。
14:00 ～ 14:10	休憩	各自、水分補給などしてください
14:10 ～ 15:00	実技	引き続き、体を動かしましょう!!
15:00	閉会	



石川県健民運動推進本部
〒920-8580
金沢市鞍月1丁目1番地 県民交流課内
電話076-225-1365(直通)

講師プロフィール

一般財団法人 石川県レクリエーション協会
下川 紀美子 氏

一般財団法人 石川県レクリエーション協会 理事 兼 事務局長
金沢市レクリエーション協会所属

音とリズムを取り入れた「リズム体操」や音楽療法などに精通し、幼児から高齢者までさまざまな年代に合わせたスポーツ・レクリエーションの普及に取り組んでいる。