

指導員養成講座

シニアリトミック

「指導員養成講座 シニアリトミック」2日間講座（実践講座2日間）

講座概要

世界に先駆け超高齢社会を迎えた日本、2035年には3人に1人が高齢者になると予想され、介護予防対策は更に重要となってきました。本講座はそんな高齢の皆様を対象に、健康増進・認知症予防・転倒予防を目的としたアクティビティ「リトミック・エクササイズ」の指導者養成講座です。リトミックの手法を用い、音楽・リズムを楽しみながら活動できる内容です。高齢者対象ですが、使用曲を変えれば、筋力の低下の始まる40代50代から始められる、新しいスタイルの「リトミック・エクササイズ」

気軽に学ぶもよし、すべての講座を受講すると指導者資格証明を取得することもできます。

日程

夏 講座	7/27 金 7/29 日	秋 講座	10/12 金 10/14 日	立春 講座	2/8 金 2/10 日
シニアリトミックについて 6～9月の活動の紹介と実践		効果的なリズムの使い方（リトミックの基礎） 10～1月の活動紹介と簡単即興&振り付け		対象別目的設定と選曲・身体運動について 2～5月の活動の紹介と実践	

開講時間（各日程共通）

1・2日目

10:00～14:00（途中休憩30分）

※季節によって異なるプログラムを扱いますので、年間通じて受講していただくことでより幅広いプログラムを勉強できます。

料金

1シーズンにつき **¥30,000**（税別）
（内訳） 1日 ¥15,000 × 2日 = ¥30,000（税別）

すぐに使える実践テキスト代も含まれています。

お得なオールシーズン一括払い特典

年間通じてのお申し込みで
一括払いの場合 合計の受講料
~~¥90,000~~（税別）

¥85,000（税別）