

～えらべる！かんたん！～



「健康運動プログラム」研修会のご案内

主催：(公社)東京都障害者スポーツ協会



障害の程度や年齢に関わらず、自宅や福祉施設など身近な場所で気軽に取り組める運動プログラムをWeb上で紹介しています。

今回は、この運動プログラムを使って、運動指導の経験がない方でも安全に指導していただくため、専門の講師による実技を交えた研修会を開催します。

福祉施設等での運動の際に、お役立ていただけます！
ぜひご参加ください！

※研修会の詳細な内容は、裏面をご確認ください。

～えらべる！かんたん！～

「健康運動プログラム」

https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/health_mp_forthedisabled.html

スポーツTOKYOインフォメーション（東京都HP）



こちらの二次元コードからご確認ください！

令和4年

2/20 日 13:00～15:00
※受付:12:45～

定員
20名程度

会場:新宿区立四谷スポーツスクエア
「多目的ホール」

3/12 土 12:30～14:30
※受付:12:15～

定員
20名程度

会場:くにたち市民総合体育館
「第3体育室」

参加無料

【持ち物】

- ・筆記用具
- ・室内シューズ
- ・動きやすい服装

※定員は感染症の影響により調整する場合があります。また、定員を超える申込があった場合、抽選といたします。
※感染状況をふまえ、内容等の変更又は開催を延期・中止とする場合、申込者に個別に連絡を行います。

対象

- ① 障害者福祉施設に勤務している職員
- ② 障がい者スポーツ指導員 等

【内 容】

2/20 日 ・ 3/12 土	◆ はじめに ・本運動動画の概要、活用方法 など
	◆ 講師による運動指導(実技) ・安全な指導方法 ・各運動ごとの具体的な効果 ・分かりやすい声掛けの方法 など
	◆ 情報提供 ・主催者からの情報提供(障害のある方のスポーツ実施に役立つ情報等)

※各日とも
同内容の講義
を予定

【講師紹介】



鈴木孝一 講師

- ・健康向上企画 代表
- ・健康運動指導士
- ・障がい者スポーツ指導員
- ・作曲家

子供から高齢者、障害者まで誰もが楽しく運動を行える運動プログラムを開発し、幅広い層に向けた運動指導を実践。また、運動に関連した商品開発、運動関連著書の執筆、ダンス音源の作曲・制作も多数手がける。

【2/20 開催会場】

新宿区立四谷スポーツスクエア

(東京都新宿区四谷1-6-4 コモレ四谷)



アクセス/JR中央・総武線「四ツ谷駅」徒歩2分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」3番出口徒歩2分

【3/12 開催会場】

くにたち市民総合体育館

(東京都国立市富士見台2-48-1)



アクセス/JR南武線「矢川駅」または「谷保駅」徒歩10分
バスJR国立駅南口バス乗場：4番
立川バス、矢川駅、国立操車場、又は国立泉団地行き「市民芸術小ホール・総合体育館前」下車

【申込方法】 別添「申込書」に必要事項を記入し、下記申込先へ郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。

【申込期限】 研修会①(2/20)…**2/15(火)**、研修会②(3/12)…**3/7(月)** 必着

※抽選の結果、落選となった場合は、

研修会①は**2/17(木)**、研修会②は**3/9(水)**までにご連絡いたします。

【申込先】 (公社)東京都障害者スポーツ協会 事業推進担当

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ12階

電話：03-6265-6001 FAX：03-6265-6077 メール：j-suishin@tsad.or.jp