

令和5年度和歌山県総合型地域スポーツクラブ指導者等研修会

～ミニランポリン・エクササイズ体験会～

ミニランポリン・エクササイズは、円形ミニランポリンの弾み（吸収性・不安定性）を利用して行うエアロビクス運動が中心です。継続的に取り組むことで▼バランス感覚の維持・向上▼体幹強化▼メタボ・生活習慣病の予防▼転倒・失禁予防などの効果が期待されています。

子どもから高齢者まで気軽に体を動かすことができ、健康寿命の促進につながるミニランポリンを、地域での普及を目的とし、興味ある方、指導者向けの体験会を開催します。

3月17日



和歌山ビックウェーブ

1階 メインアリーナ・武道場

参加費無料 事前申込不要

（※上履きを持参してください。）

13:00～16:00

※この時間帯であればいつでもOK!

指導者

全国ミニランポリンエクササイズネットワーク協議会

井上 紀子 氏（神戸女学院大学名誉教授 兵庫県生涯スポーツ連合副会長）ほか

対象者

ミニランポリン・エクササイズに興味のある方
総合型地域スポーツクラブ関係者 等

老若男女
歓迎!



お問い合わせ

和歌山県教育庁スポーツ課 谷田 まで

TEL/FAX

073-441-3753/073-423-1660

MAIL

e5004001@pref.wakayama.lg.jp