

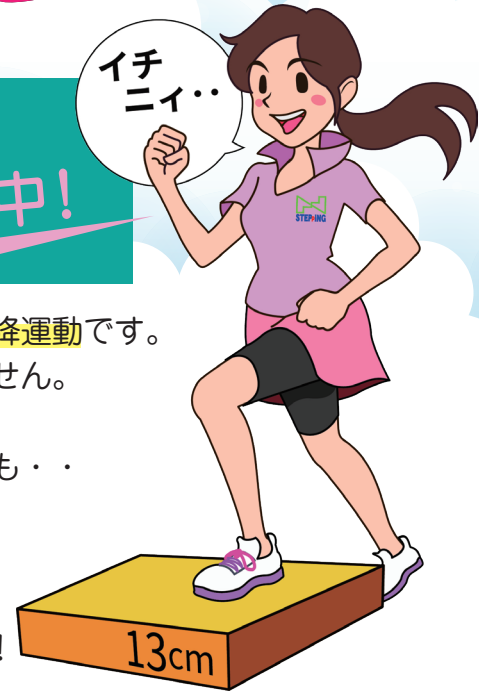


地域を支える「健康づくり」に参加できる!

あなたも「健康運動リーダー」になりませんか?!

第5回 ステッピングリーダー養成講座受講生 限定募集中!

イチニイ...



今、テレビでも注目されている健康運動「ステッピング」は簡単な**一段昇降運動**です。身体にやさしく、それでいて、効果はとて大きく、天候にも左右されません。ご自宅でも気軽に実践可能な、画期的な「『超』有酸素運動」です。ただし、どんな運動でも間違った方法では、逆に身体を痛めてしまうことも・・・
正しいステッピングを広め、地域住民の方の健康、そして家族や自分自身の健康にも役立つ運動教室のリーダーを募集中です。空いた時間を利用して、**社会貢献**をしてみたいはいかがですか？
リーダーになった方が今年4月から元町教室 / 横須賀教室を担当します!

広めよう! ~健康維持と医療費抑制~
日本ステッピング協会

ステッピング動画も公開中です!
各教室案内もこちらから

<https://www.stepping.jp/>



当講座を主催する、日本ステッピング協会は、黒岩知事提唱の認知症予防、未病対策に確かな効果のある「コグニサイズ=脳トレ」を取り入れたステッピングを2007年の設立時より実践し、実績を上げている県内唯一のNPO法人です。

- これまでにステッピングでよい変化が起こった症状
メタボリックシンドローム・糖尿病・小児糖尿病・高血圧・脳梗塞・ロコモティブシンドローム・膝痛、腰痛など
- ステッピングに今後期待が寄せられること
転倒予防、介護予防、認知症予防、未病対策、医療費抑制など

転倒予防~介護予防~認知症予防に最良のエクササイズで健康寿命を延ばし、未病対策に期待!!

▶ 第4回養成講座の様子



* 受講生の活躍 *

すでに26の方がリーダーとして活躍されています。デイサービス、マンションの集会所、地域の会館で教室を開設された方もおられます。リーダーのひとりには鍼灸院で患者さんに最良の運動として提案されています。



▲不二井 啓文さん (77 歳)



▲不二井さんが指導されている様子

リーダー不二井さんからのメッセージ

誰でも簡単に出来て、ウォーキングの3倍余の運動効果！
一人でやるより、仲間と一緒にいけば、永続きでき、笑顔の輪が広がる！
そして、自分も幸せ感に浸れるお手伝いは、最高にやり甲斐がありますよ！

毎日早朝から体力作りに励み、最後に600段のステッピングを実行されるスーパーマン不二井さんは、各教室で頼りになる逸材です。
趣味のゴルフでエイジスコアに挑戦中です。(役員の戸次より)

とくにこんな方におすすめ 退職後や空いた時間を有効に使いたい方 デイケア等での運動をサポートしている方
企業内医療費抑制に取り組まれている方 人と触れ合う時間が欲しい方

ステッピング運動リーダー養成講座 募集要項 (さらに詳しい内容は受講者の方にお伝え致します。事前のお問い合わせもどうぞ。)

主旨： 21世紀期待の簡単に出来るステッピングは、転倒予防・介護予防といった神奈川県黒岩知事提唱の「健康寿命日本一」にも効果が期待されているエクササイズです。
普及活動の実践はボランティアだけでなく収入を得る事も可能な、生甲斐ある社会参加をサポートします。

期間： 2018年5月1日・8日・15日 すべて火曜日 全3回 13:00～17:00

会場： 横浜市中区桜木町1-1-56 「横浜市市民活動支援センター 4階セミナールーム」

講師： ●当協会主任リーダー 不二井 啓文・リーダー 戸次 鋭男・かながわ生協戸塚病院 理学療法士 小川 準一先生ほか

費用： **15,000 円** (内訳：「日本ステッピング協会会員初年度会費 3,000 円」＋
「講習3回分およびマニュアル等資料代と、NPO 法人認定修了証書発行代含む 12,000 円」)

道具： 講習に必要な備品
①折りたたみヨガマット ②ステッピング台[13cm高さ] ③5本指靴下 ④タオル ⑤マット及びステッピング台
※⑤については、ご自身で用意出来ない場合は協会が実費で準備します。

その他： ●教室独立の手引き(希望者の方には講習終了後の活動のお手伝いをさせていただきます。NPO法人の経営アドバイザーもご紹介可能です。)
リーダーとして自立出来る様に、教え方のコツなどもご相談ください。
●講習に必要な道具は毎回各自持参していただきます。
マットとステッピング台が入りますトートバック又は紙袋をご用意ください。

主催者： 日本ステッピング協会 <http://stepping.jp>



ステッピング協会理事長
藤野 弘一 (通称：濱ジイ)

地域団体の多方面からの要請が続きます。ステッピング運動が評価され、リーダーになられた方もすでに教室を展開されています。
各回少人数の募集となりますので、ご不明な点はまずお電話ください。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

メール (24時間いつでもOK)
fujino@stepping.jp

電話
090-3235-8188
(藤野)

FAX 下表にご記入いただき送信願います。
※印は必須項目です。
045-592-7511
(藤野)

※2～3日中にはお返事させていただきますが
万が一、返信が確認できない場合は、お手数ですが
再度ご連絡をお願いいたします。

※電話が繋がらなかった場合は、着信履歴の番号に
折り返しこちらからご連絡させていただきます。

※FAXを確認いたしましたら、こちらからご連絡させていただきます。万が一、こちらから連絡がない場合には、
お手数ですが再度ご連絡をお願いいたします。

ご住所 [※]	〒	生年月日 [※]	年	月	日(歳)
お名前 [※]	男・女 [※]	ご連絡先 [※]	-	-	
ご職業	1.主婦(主夫) 2.会社員 3.パート・アルバイト 4.学生 5.介護従事者 6.自営 7.無職 8.その他()				
道具の有無	受講に必要な道具の準備をお願い(する ・ しない)				
応募動機					
メッセージ					

■今回いただきました情報は、原則として今回の募集に関してのみ使用させていただきます。今後も、当協会からのイベント情報等お知らせをお受け取りになりたい方はこちらにメールアドレスまたは□にチェックをご記入ください。

□メールではなく、FAXで欲しい