令和8年度地域スポーツ・レクリエーション指導者養成事業

主催　三重県　一般社団法人三重県レクリエーション協会

スポレク指導者　科目7種目の習得
スポレク指導者・インストラクター
資格取得事業参加　対象事業

リズムジャンプセミナー

音楽に合わせてジャンプ！楽しみながら運動能力 UP

１１月２２日（日）

１４:００～16:００

（受付１３:４５～）

陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」

桑名市４丁目 2201-2

講師　吉良　裕代　氏

スポーツリズムトレーニングインストラクター
リズムインストラクター　健康運動指導士

本セミナーでは、音楽に合わせてジャンプする「リズムジャンプ」の体験を行います。
遊び感覚で「リズム感・集中力・反応力・体力」を自然に育てることができる活動です。
運動が苦手な人にも楽しみやすく、年齢やレベルに合わせてアレンジが可能。
体育やクラブ活動、特別支援の現場でも活用されている「リズムジャンプ」を体験してみませんか。

●対　象　17歳以上で、スポレクに関心のある方、総合型地域スポーツクラブに関わっている方など
●参加費　無料
●申込方法
①～⑤について明記し、メールか FAX にてお申し込みください
① 名前　②年齢　③電話番号　④メールアドレス　⑤活動領域
メール mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp　FAX059-246-9801
※申込受付完了の連絡はしませんので、当日会場へお越しください。(11/13 締切)
●その他　運動ができる服装でお越しください。
レク・インストラクター資格取得時の「事業参加」単位、
スポレク指導者資格取得時の科目7「種目の習得」単位となります。
●当日の連絡先　090-9186-3901（事業部小野）
●状況により中止の場合はホームページへ掲載しますのでご確認ください。
●三重県レクリエーション協会事務局　TEL059-246-9800