

鹿児島県健康づくり運動指導者協議会

令和6年度第2回全体講習会 開催要領

1 日時

令和6年12月10日（火） 午前10時00分 ～ 午後2時30分

2 場所

県民健康プラザ健康増進センター 鹿屋市礼元1丁目8-7

3 日程及び内容

午前9時30分 ～ 午前10時00分	受付, 出欠確認
午前10時00分 ～ 午前12時00分	内容 「脳全体を活性化し、潜在能力を引き出すトレーニング」 ライフキネティック～運動と知覚と認知を組み合わせたエクササイズ～ 講師 BODY&LIFE tuning AIKA 代表 山下 秀人 氏
午前12時00分 ～ 午後1時00分	休憩（昼食）
午後1時00分 ～ 午後2時30分	内容 「脳から筋肉へ・筋肉から脳へ伝える運動」 ～ペナルティーボックスとストレッチポール～ 講師 県民健康プラザ健康増進センター 統括チーフ 伊地知 美枝 氏
午後2時30分	終了、退室