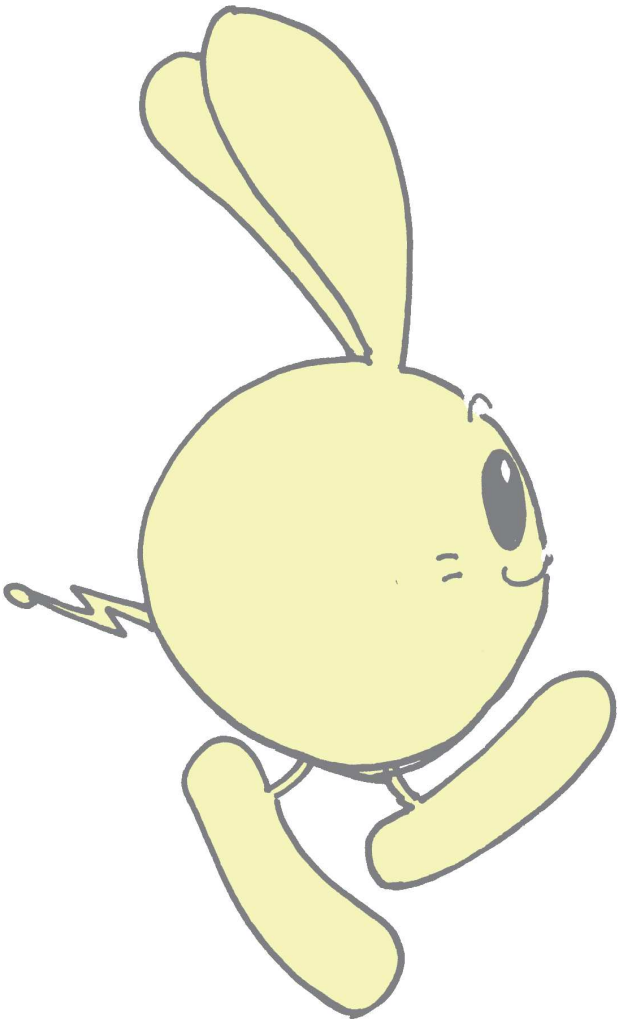
特定非営利活動法人総合型地域スポーツクラブ

ハピスカとよさか

出張講座のご案内



大人の健康づくり

対象　大人 for adult　シニア for senior

国の総合的な健康政策である健康日本21（第二次）を基に、健康運動指導士※1がご依頼のニーズに合わせて運動指導を行います。健康づくりから介護予防まで幅広い範囲に対応しています。

健康寿命とは？
健康上問題なく日常生活を送ることが出来る期間のこと。つまり、介護などが必要ない期間のこと。

健康運動指導士※1とは？
健康に関する専門家として、個人の生活や体力に応じて効果的で安全な運動プログラムを作成し指導することができる（財）健康・体力づくり事業財団より付与される資格。

健康寿命の延伸のために・・・

【健康寿命を縮める要因】

- 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）
- 運動器症候群（ロコモティブシンドローム）
- 認知症

→

目的に応じた運動で解決！

有酸素運動　筋力トレーニング　脳力トレーニング

これらの運動のほかにも、身体の不調改善を目的とした「コンディショニング」簡単な「健康に関する講話」なども実施しております。気軽にご相談ください。

プログラム一例

【カラダすっきり教室】※60分の教室で適宜休憩を含める。

◇ウォーミングアップ（10分）
- 体ほぐし運動、動的ストレッチ

◆脳トレ（10分）
- 二重課題など

◇筋トレ（10分）
- 下半身、体幹部を中心に

◆主運動（20分）
- 簡単なレクリエーション
- エアロビクス
- コンディショニング　のどれか1つ

◇クールダウン（10分）
- ストレッチ

子供・親子の運動

対象　キッズ for Kids　大人 for adult

「子供の成長に合わせた楽しい運動」をテーマに運動指導を行っています。少人数から、１００人以上のPTA行事まで幅広い範囲に対応しています。

健やかな子供の成長の一助として･･･

活動内容は、子供に人気の「ドッヂビー」や「ミニ運動会」「キッズダンス」、大人も楽しめる「ユニホッケー」や「スラックライン」など各種ニュースポーツを用意しています。ご予算や人数に応じて、最適な内容をご提案させていただきます。また、年齢に応じた体つくり運動などもプログラムに組み込んで、健全な発育発達のお手伝いを行っています。

≪開催種目の一例≫

- ◇ドッヂビー
- ◆ユニホッケー
- ◇キンボール
- ◆ミニ運動会
- ◇親子で体つくり運動
- ◆キッズダンス
- ◇スラックライン etc･･･

手続き方法・その他

≪ご依頼から実施までの流れ≫

依頼（概要などの確認） → 打ち合わせ（内容の検討） → 名簿の提出（必要に応じて） → 講座実施

※事前の準備や、講座の進行はハピスカで実施いたします。
御依頼者には、参加者名簿の提出と当日の受付のお手伝いなどをお願いしています。

≪料金について≫

◆基本料金　3,000 円

＋

◇人 件 費　1,000 円　×　時間　×　人数

※その他、専門種目については、別途講師料を頂く場合があります。

料金例

13 時 ～ 15 時の 2 時間、派遣人数 3 名で開催した場合（準備時間含む）

基本料金 3,000 円 ＋ 人件費 1,000 円 × 時間 2 時間 × 人数 3 人 ＝ 9,000 円

≪実　績≫

	30 年度	29 年度	28 年度
依頼件数	33 件	32 件	27 件
参加者数	3180 名	2140 名	1852 名

お問い合わせ

▼▼スポーツに関することならお気軽にお問合せください。▼▼

特定非営利活動法人　総合型地域スポーツクラブ
ハピスカとよさか
Happy Sports & Culture Club
〒950-3322　新潟市北区嘉山 488-3　豊栄総合体育館内
電話 /FAX　025-386-7522
MAIL　toyosaka@hapisuka.com　WEB　http://www.hapisuka.com