

「歩き続ける身体づくりは」



1日たった20分の運動習慣だった



シニア参加者募集

参加費無料

「運動の習慣化」を高校生がサポート

地域でできるSDGs 誰一人取り残さない社会



高校生は学んだことを伝える経験ができる



親の生活習慣病の予防に！ 祖父母の介護予防に！

地域でできるSDGs 誰一人取り残さない社会

「運動の習慣化」を高校生がサポート

- 募集方法 友人や自治会及び老人会で10名以上の参加があれば大丈夫
(要介護認定を受けていない方)
- 申し込み方法 下記のNPO2050予防フィットネスに申し込みをしてください。
- 費用 参加費無料 (NPOで作成したTシャツの購入をお願いしています)
- 期間 3ヶ月間
- 内容
- STEP1 「自宅で暮らすポイント&知らないと困る今後の介護業界」
勉強会の実践 (ここで募集をしてください)
 - STEP2 体力測定・アンケート調査
 - STEP3 週1日高校生が主体となって運動を指導 (グループ指導)
(リアル訪問かオンライン始動)
ウォーミングアップ・筋トレ・ストレッチ 20分程度
 - STEP4 週6日は地域で集まるか各自、動画を見て運動を実施
 - STEP5 3ヶ月後 体力測定・アンケート調査



詳しくは下記までお問い合わせください

連絡先 NPO2050 予防フィットネス 代表 高木理恵

住所 〒190-0003 東京都立川市栄町4-27-15

携帯電話 080-4436-7225 FAX042-537-6568