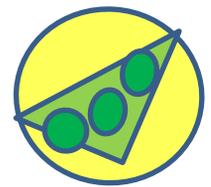


# まめ・豆講座



サロンや地域活動の中で10分程度の運動ができたり、運動教室のサポーターの役割ができる等の「まめ」知識をわかりやすく学ぶことができます。

回	日時	内容	会場/講師
1回目	10月22日(木) 13:30~15:00	①人との接し方の基本を学び、 出会いを楽しもう！ ～コミュニケーション技法～	会場： 本楯コミセン講堂  講師： NPO法人 元気王国 佐藤香奈子氏
2回目	10月24日(土) 10:30~12:00		
3回目	10月29日(木) 13:30~15:00	②もしもの時の安心対応等 ～リスクマネジメント～	
4回目	11月14日(土) 10:30~12:00	③学びながら、自分も健康に ～運動指導～	
5回目	11月19日(木) 13:30~15:00	④応用編 ～パートナー・セルフマッサージ～	

5回講座の中で内容①～④を受講します

(①は1回目又は2回目・②③は3回目又は4回目どちらかを選択)

【対象】: 運動と地域活動に興味のある「まめ」な方

【申込み】: 下記申し込み先に 10月 7日まで ご連絡下さい

【持ち物】: 筆記用具 運動の時は運動しやすい服装・内履き・タオル

【受講料】: 1回200円

## ●申し込み先/問い合わせ先

NPO法人きらりまめ・豆ネット: 茂木敏弥 28-2255

酒田市地域包括支援センターほくぶ 28-2002

※お名前、参加の日にちをお知らせください

平成27年度酒田市公益活動支援事業の一環としての講座です

主催: NPO法人きらりまめ・豆ネット