

水中だからこそできる  
エクササイズを体験してみましょ！



# 水中アビリティエクササイズ サポーター研修会2

2024年11月16日(土) 13:00-15:45 (実技+座学)

子育てステーション梅ヶ丘



## 開催要項

日時：2024/11/16(土) 12:45集合

プール実技 13:00-14:15 座学研修 14:40-15:45

場所：子育てステーション梅ヶ丘

(世田谷区松原6-41-7/小田急線梅ヶ丘駅徒歩7分)

参加費：500円(スポーツ保険)

募集人数：10名

申込：輝水会ウェブサイト問い合わせより

一般社団法人輝水会 [kisuikai.com](http://kisuikai.com)

仰向けで支えて浮かせながら行う、水中リラクゼーションや、下肢・体幹を鍛えるエクササイズ。サポートをする人が水の中で安定して歩くには、どのような身体の使い方をしたらよいでしょうか。輝水会の取り組む水中活動のコツを皆さんにシェアします。9月に開催した研修会では、水中リラクゼーションと仰向けで行う体幹トレーニングの実技を中心に行いました。

今回の2回目の研修会では、立位で行う下肢エクササイズに焦点をあてて行います！

初めての方もどなたでも参加できます。一緒に体験、練習しましょう。



@kisuikai

輝水会  
Website

