

泳ぎの導入とサポート法の実技講習をおこないまな!

水中アビリティエクササイズ サポーター研修会 3

日時：2025/1/25(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

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。

一般社団法人輝水会

輝水会WEBサイト



@kisuikai

