

# 水中アビリティエクササイズ サポーター研修会4

2025年3月2日(日) 13:00-15:45 (実技+座学)

子育てステーション梅ヶ丘

水中リラクゼーションのコツを  
一緒に体験・練習しましょう！



## 開催要項

日時：2025/3/2(日) 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)

輝水会  
Website



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。

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