

A photograph of two people floating on their backs in a swimming pool. They are wearing swim caps and dark swimwear. A blue inflatable ring is visible in the background. A white starburst graphic with blue outlines is in the top right corner.

第7回

水中アビリティエクササイズ サポーター研修会

2025年9月20日(土) 10:45-14:10 (座学+実技)
子育てステーション梅ヶ丘

A photograph of a classroom setting. Several people are seated at long tables, facing a front area where a presentation is being given. The room has large windows and a clock on the wall.

開催要項

日時：2025/9/20(土) 10:30集合

座学研修 10:45-11:45

昼休憩

プール実技 13:00-14:10

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：HPお申し込みフォームより

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。今回の研修会では、水中リラクゼーションをはじめ、水中でのサポート方法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！

一般社団法人輝水会