

開催決定!

山筋ゴーゴー体操 サポーター養成講座

いつまでも元気に、安全に山に登りつづけるための筋力づくりとして、各地でとりくまれている山筋ゴーゴー体操。この体操を多くの労山会員に普及するためにサポーターを養成します。

男女問わず
申込みお待ちしております!

日時 12月11日(土) 10:00~15:30

12日(日) 9:30~15:30 ※午後に実技と筆記試験を行います

会場 日本勤労者山岳連盟 1F (飯田橋駅・徒歩 10分)

講師 石田良恵先生 (保健学博士・日本ウエルネススポーツ大学教授)

受講料 2,000円

お申込 [✉ jwaf@jwaf.jp](mailto:jwaf@jwaf.jp) 又は [申込フォーム](https://ws.formzu.net/dist/S22828362/) (https://ws.formzu.net/dist/S22828362/) にて

① お名前、②会員番号、③所属会、④メールアドレス、⑤電話番号、⑥年齢と山筋サポーター養成講座受講希望の旨お伝えください。

申込フォーム↓



定員 15名

受講資格

- ① 労山会員で、山筋ゴーゴー体操普及に積極的な方
- ② 地方連盟主催の山筋ゴーゴー体操講習会の開催時に協力できる方

※ワクチン2回接種済み、または3日以内の陰性証明が必要です

※山筋ゴーゴー体操講習会を未受講の方は事前によく予習の上ご参加ください



主催・日本勤労者山岳連盟 ★ お問い合わせ ☎03-3260-6331 / ✉jwaf@jwaf.jp