

# セカンドライフに役立つ資格 誰かの力になれる資格

お友達3名以上で開催!

地域・職場・サークルなど、ご希望の場所へ出張開催も可能です。

クリニカルEx  
タオル運動



約1時間

パワーチューブ  
運動



約1時間

四つの健康アイテム研修

## 四皇の神器

5時間で初級資格取得!

お手軽・1つ1時間で取得可能  
(アイテムごとでも可能)



家庭でも地域でもすぐに活用できる、  
安全で実践的な健康指導法を学びます。

マルチボール  
運動



約1時間

パーフェクトバー  
運動



約1時間

取得できる資格

### チェアーセラピーヨガ 指導士



椅子に座ったままで行えるヨガを習得。  
高齢者・初心者・  
企業・介護施設など  
幅広く活用できます。



### ハンド케어 指導士



手を通じた  
コミュニケーションと  
リラクゼーション  
技術を学びます。  
ボランティア活動や  
介護予防にも最適です。

### B型住民指導士



地域サロンや  
介護予防活動で  
活躍する住民リーダー  
を育成。住民主体の  
健康づくりを支える  
実践資格です。

こんな方におすすめ

- ✓ 定年後も地域で活躍したい方
- ✓ ボランティア活動を始めたい方
- ✓ 家族や友人の健康づくりに役立てたい方
- ✓ 地域サロン・企業・自治会で活動したい方
- ✓ 第二の人生で「誰かの役に立ちたい」と考えている方

目指すのは

「教わる側」から  
「教える側」へ。



あなたの経験が、  
地域の健康づくりの力になります。  
一緒に健康の輪を広げていきましょう。

お問い合わせ・お申込みは

QRでホームページから!



スマホで簡単アクセス!

主催

一般社団法人 健康福祉広域支援協会  
NPO法人 佐久平総合リハビリセンター

お問い合わせ

✉ ptnakataka@yahoo.co.jp