



特定非営利活動法人千葉県レクリエーション協会主催



チーレク・エクサ指導員養成講習会

チーレク・エクサは、千葉県レクリエーション協会が創作した、唯一のオリジナル健康体操。体調を整えると共に、3分間で全身の骨格筋肉を動かすことができるすぐれものです。各加盟団体等の皆様の準備体操、整理体操等としてさらに活用いただくため、チーレク・エクサの指導員を増やすことになりました。対象者に合わせたアレンジ法も行います。是非、この機会にチーレク・エクサの指導員を取得して、各団体に活動しましょう。



日時：令和6年4月14日（日）

10時～15時半（受付9：40～）

場所：千葉県総合スポーツセンター

宿泊研修所2F 大ホール

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物、

弁当、運動できる服装



日程

10:00	開会式 挨拶
10:10～	チーレク・エクサとは
10:45～	実技
12:00～	昼食
13:00～	実技
	アレンジ法、注意点
15:00～	指導員証授与式
	閉会式 挨拶
	片付け
～15:30	

申込先：特定非営利活動法人千葉県レクリエーション協会

事務局 TEL 043-290-8361

FaX 043-290-8362



申込用紙

氏名	所属団体	年齢	連絡先（TEL 番号）

