

# ゆる元フォローアップ講座を受講しました

6月19日（月）赤平市コミュニティセンターに於いて「ゆる元フォローアップ講座」を受講しました。講師は、北翔大学スポーツ学部教授 上田知行氏です。安全に配慮した動きの確認を行い、基本に立ち返りました。当日の参加者は27名で5グループに分かれてのワークショップを行い、それを発表しました。「良かったこと」「困った事」などを具体的に上げてみんなで共有しました。同じ地区のゆる元指導者同士は顔を合わせる機会がありますが、全地域から集まると、普段会えない方々と情報交換が活発に出来るので、今後もこのようなフォローアップが必要だと感じました。

\*現在のゆる元指導者⇒62名（初級50名・中級12名）

（初級指導者が30回以上の指導実績がある場合に、中級指導者認定講座を受講できます。）

みんなで健康寿命を延ばしましょう！

