

スマイルウエルネスカレッジの特徴

充実したカリキュラムと講師陣！

大学の先生や元オリンピック選手も講師として参加！

最先端の健康管理システムを活用！

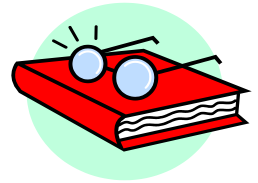
受講期間中は専用のIT歩数計でご自身の健康データを蓄積しながら最新の健康管理を体験！（継続も可能！）

卒業後もリーダーとして活躍！

カレッジ修了後もスマイルクラブでの指導補助（リーダー）として活躍の道が開けます！

カリキュラム

- 受講料（全9回）10,800円（テキスト・歩数計・保険料込）
- 受講日当日支払



	日程	講座名	講師担当	開催場所
オリエンテーション	1 9月2日(火) 10:00~12:00	開校式・オリエンテーション	スマイルクラブ	貸会議室BRAINS
講義	2 9月16日(火) 10:00~12:00	健康概論	大藏倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	貸会議室BRAINS
講義	3 10月7日(火) 10:00~12:00	筋肉の老化(サルコペニア)を予防する	金 憲経先生 (東京都健康長寿医療センター研究所副部長)	貸会議室BRAINS
実技	4 10月21日(火) 10:00~12:00	健康運動を実践しよう！	スマイルクラブ	柏市中央体育館 2階会議室
実技	5 11月11日(火) 10:00~12:00	美しく効果的なウォーキングを実践しよう！	ヨーコ・ゼッターランド先生 (元オリンピック選手)	柏市ふるさと公園
講義	6 11月18日(火) 10:00~12:00	認知症予防の基礎知識	大藏倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	貸会議室BRAINS
実技	7 11月25日(火) 10:00~12:00	認知症予防の最新エクササイズを実践しよう！	スマイルクラブ	柏市中央体育館 2階会議室
確認テスト	8 12月2日(火) 10:00~12:00	確認テスト・レポート提出・お楽しみ	スマイルクラブ	貸会議室BRAINS
修了式	9 12月9日(火) 10:00~12:00	修了証書授与式 今後(スマフィットリーダー研修)について	スマイルクラブ	貸会議室BRAINS
クリスマスパーティー	12月13日(土)			後日案内

※カリキュラム・日程は講師の都合により変更される場合がございます。

お申し込み・お問い合わせ先

NPO法人 **スマイルクラブ**

〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29

TEL: 04-7169-4183 FAX: 04-7169-3303

E-mail: smile-c@jcom.home.ne.jp ホームページ <http://smile-club-npo.jp>

