

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(予定)

○受講料(全9回) 15,000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3日	開校式・オリエンテーション	スマイルクラブ	まつど市民活動サポートセンター
講義	2 9月17日	健康概論	大蔵倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	まつど市民活動サポートセンター
講義	3 10月1日	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)	まつど市民活動サポートセンター(予定)
実習	4 10月15日	高齢期に向けた健康づくり	スマイルクラブ	まつど市民活動サポートセンター(予定)
実技	5 11月8日	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26日	認知症予防の基礎知識	大蔵倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	まつど市民活動サポートセンター(予定)
実技	7 12月3日	認知症予防の最新エクササイズ	大蔵倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	まつど市民活動サポートセンター(予定)
確認テスト	8 12月10日	確認テスト・レポート提出	スマイルクラブ	まつど市民活動サポートセンター(予定)
修了式	9 12月17日	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	まつど市民活動サポートセンター(予定)
クリスマスパーティー	12月20日	懇親会(3会場合同)		マリバール柏(予定)

※10月以降の会場については決まり次第お知らせいたします

※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>

