

# 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6日	開校式・オリエンテーション	スマイルクラブ	柏市中央体育館 2階会議室
講義	2 9月13日	健康概論	大藏倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	柏市中央体育館 2階会議室
講義	3 10月4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)	貸会議室BRAINS
実技	4 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	5 ★11月29日	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)	柏市中央体育館 2階会議室
実習	6 11月末日 まで	高齢期に向けた健康づくり	スマイルクラブ	酒井根近隣センター ほか
確認テスト	7 12月6日	確認テスト・レポート提出	スマイルクラブ	柏市中央体育館 2階会議室
実技	8 12月13日	認知症予防の最新エクササイズ	大藏倫博先生 (筑波大学大学院准教授)	柏市中央体育館 2階会議室
修了式	9 12月20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	柏市中央体育館 2階会議室
クリスマス パーティー	12月20日	懇親会(3会場合同)		マリベール柏(予定)

★11月29日のみ10:00~12:00となります

※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>

