

スケジュール

時間		内容	場所	講師	所属
9:00～ 9:30		受付			
9:30～ 9:40	(10分)	開会式	教室		(公財) 全日本柔道連盟 (公財) 和歌山県柔道連盟
9:40～10:30	(50分)	フレイル及び認知症の予防について	教室	前島 伸一郎 先生	国立長寿医療研究センター 長寿医療研修センター長
10:30～10:40	(10分)	(休憩)			
10:40～11:30	(50分)	シニアの運動指導について	教室	大沢 愛子 先生	国立長寿医療研究センター 長寿医療研修センター
11:30～12:30	(60分)	(昼食)			
12:30～13:20	(50分)	HEPOP ・コグニサイズ実習	柔道場	二田 真里子 先生 大矢 湖春 先生	国立長寿医療研究センター 長寿医療研修センター
13:20～13:30	(10分)	(休憩)			
13:30～14:20	(50分)	転び方運動教室について	柔道場	腹巻宏一 先生	紀柔館館長
14:20～14:30	(10分)	(休憩)			
14:30～14:50	(20分)	グループワーク	柔道場		
14:50～15:00	(10分)	閉会式	柔道場		(公財) 全日本柔道連盟 (公財) 和歌山県柔道連盟