

プログラム

2018/9/8-9

	8日(土)	9日(日)
8:00 9:00 10:00		朝食
11:30	普及部会 実施 11時～ 昼食持参	講習⑤ 講師：小林清美 チェアスキーの介助方法 (リフト乗降を含め)
12:30	集合・受付 * 1 開講式	講習⑥ 講師：国島みどり 指導法確認② (60分)
13:00	講習① 講師：松井伸子 ボディーメンテナンスについて (90分)	閉講式
14:30	講習② 講師：国島みどり 指導法確認① (30分)	
15:00	講習③ * ウォーキングと森林浴の効果 白樺湖散策または車山頂上散策 (120分)	
18:00	夕食	
20:00	講習④ 講師：山田賀久 用具について (90分)	
21:30	親睦会：沖川悦三 さまざまな疑問にお答えしますコーナー	

- * 1 12:30までに(各自昼食を済ませて)ロビーにお集まりください。
- * 2 プログラム内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。