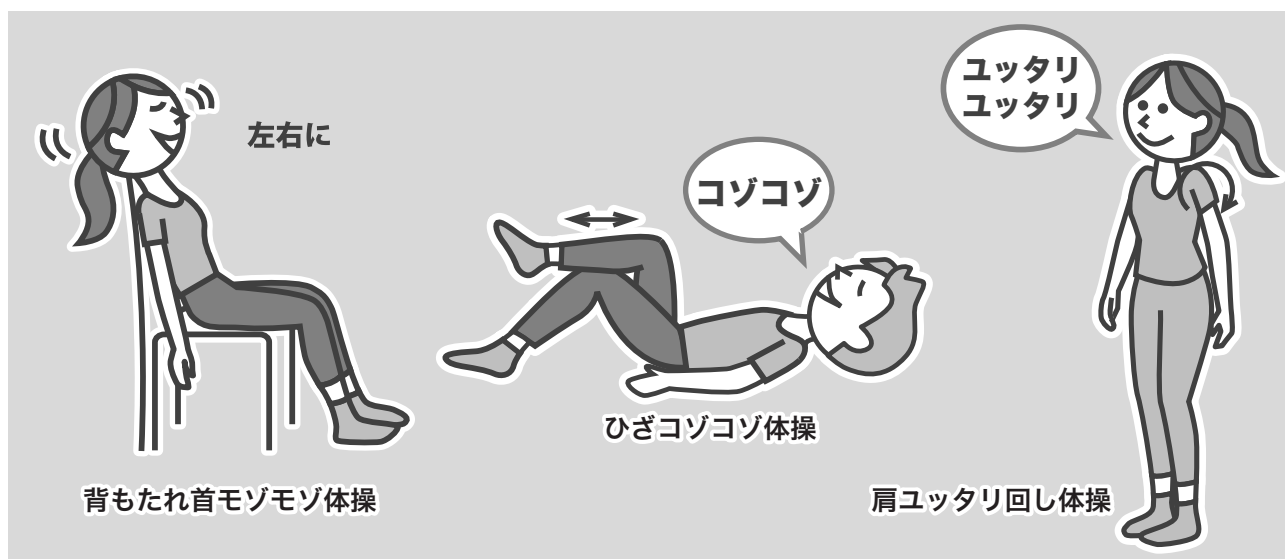


# ゆる体操の講習会をしませんか

～ゆる体操指導員 派遣支援制度のご案内～

## ■ゆる体操＝体のセルフ・ケアのための楽しい体操法です

- ・かんたん・軽度・安全で、高い健康効果を出せるように、そして楽しく行えるように工夫された、笑いのあふれる体操法です。
- ・寝ころがって行う「寝ゆる」、椅子に座って行う「椅子ゆる」、立って行う「立ちゆる」などがあります。特別な道具や広いスペースを使いません。



© 2011 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

私たちNPO法人日本ゆる協会は「ゆる体操」の普及を目的として、ゆる体操指導員の育成・資格認定事業や、指導員を派遣する形でのゆる体操講習事業などを行っています。

## ■全国に約320名のゆる体操指導員がおり、多数の教室や講習会が開催されています(2018年9月現在)

- ・全国20箇所の地方自治体でゆる体操指導者育成・普及事業を実施  
(三重県熊野市、山口県周防大島町、京都府久御山町、岐阜県下呂市、神奈川県開成町など多数)
- ・地方自治体主催のイベント・講習会、保健センター・公民館・高齢者施設主催の健康づくり講習会・介護予防対策講習会、小・中学校、高校の教職員の方々や保護者・生徒・児童対象の講習会、ご高齢者のサークル活動、地域のママさんサークルや趣味の会などにゆる体操指導員がお伺いして、多数の講習会を行っています。

## ■ゆる体操指導員派遣支援制度を活用して、ゆる体操の講習会を開催しませんか

- ・私たちは、ゆる体操を日本中の、そして一人でも多くの皆さんに体験していただき、健康づくりに役立てていただきたいと願っています。
- ・そこで2012年3月より、日本ゆる協会活動費の中から予算を確保し「ゆる体操指導員派遣支援制度」をスタートさせました。活動費は協会主催事業収入の他、趣旨にご賛同をいただいた会員からの尊い寄付＝会費によりまかなわれています。
- ・派遣支援を申請され当協会が認定した場合には、派遣費用(指導員日当・交通費・宿泊費)を日本ゆる協会が支出しますので、主催者の方は下記の(1)～(4)を行っていただければゆる体操の講習会を開催できます。  
\*派遣費用全額の支援を申請することもできますし、主催者側が費用の一部をご負担いただき、不足分のみの支援を申請することもできます。

<次ページに続きます>

## 【主催者の方にお願ひすること】

- (1) 会場の準備をしていただくこと
- (2) 参加者(講習を受ける人)を11名以上集めていただくこと
- (3) 所定の派遣支援申請書に記入し、開催3ヶ月前までに日本ゆる協会に提出をしていただくこと
- (4) 講習会開催後に所定の開催報告書にご記入いただき、記録写真3枚(a.指導員が指導している場面 b.講習全景 c.指導員、参加者全員の集合写真の全てが含まれていること)を添えて開催日7日以内に提出していただきます。\*報告書の内容及び写真は日本ゆる協会HPに掲載されます。このことをあらかじめご了承ください。

(参考)ゆる体操指導員を派遣して講習会を開催する場合、  
通常は下記の料金=(1)(2)(3)の合計額をいただいています。  
(1)指導料12,000円(講習時間1時間あたり)  
(2)出張料6,000円(移動時間1時間あたり)  
(3)交通費・宿泊費

### ■派遣支援制度を利用した、ゆる体操講習会開催の段取り

(1)講習会開催日程・会場・宣伝の計画をお立てください

→(2) **講習会開催予定日の3ヶ月前までに**

ゆる体操指導員派遣支援申請書に必要事項をご記入の上、日本ゆる協会にお送りください。

送付先:ファクス 03-3817-8557/メール haken@yuru.net/

郵便〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14 ショウエイビル10F NPO法人日本ゆる協会 指導員派遣担当

→(3)日本ゆる協会より、支援認定の連絡があったら **(申請内容確認後7日以内に協会から連絡します)**

講習会の宣伝をはじめてください。

→(4) **講習会開催日の4週間前までに**

実施の詳細(会場設備(机・椅子・空調・マイク等)・指導員人数・会場への行き方等)

については、日本ゆる協会の担当者とやり取りしていただきます。

→(5) **講習会当日**

写真撮影を行い、また開催報告書(日本ゆる協会の所定の書式に) 記入の準備をしてください。

→(6) **講習会開催日7日以内必着で**

日本ゆる協会に開催報告書と写真をご提出ください。

■この制度を活用され、多くの方々にゆる体操を体験していただくことを願っています。ぜひお気軽にご検討ください。ご不明の点がありましたら、下の連絡先まで、ご遠慮なくお問合せください。

### ■NPO法人 日本ゆる協会 概要

名称	特定非営利活動法人日本ゆる協会
所轄庁	東京都
設立年月日	2008(平成20)年4月21日
理事長	高岡英夫
所在地	〒113-0033 東京都文京区本郷3-23-14 ショウエイビル10F
ホームページ	<a href="http://yuru.net">http://yuru.net</a>
連絡先	電話:03-3817-7725(日曜・木曜定休) ファクス:03-3817-8557 メール:haken@yuru.net