

**Q** ロコモケアメイトとして、自分の既存の教室でこの講座を開催するとして、私の教室の生徒さんは平均年齢が65歳以上の方々・・・一回ではテキストの内容は理解できないと思うので、3回とかに分けて開催したいと思いますが良いでしょうか？また、その時はどうしたら良いですか？

**A** 数回に分けて構いません。

その先生の、初対象者へのロコモ予防講座開催のバックアップを致します。

したがって2回目、3回目が同じ人の場合は講座開催登録は必要ありませんし、テキストや認定証も一人に一度、となります。

テキストを持って学ぶ初回講座が終了した時点で認定証をお渡し願います。学びが不足と思われる場合は、どうぞフォローをしていってください。

初回の講座では伝えきれなかった、或いは参加者さんから、もっと続けて指導して欲しいという感想がありましたら、あとは先生がどんどんフォローを続けてさしあげて欲しいです。

**Q** この講座の目的は何ですか？

**A** 連盟が目的としているところは、「ロコモ予防の認識とその方法を社会に広めて健康寿命を延ばすお手伝いをする事」です。

ヨガは無理なく無駄なく続けていくことで、心身が養われていくものです。

ロコモ予防ヨガも、その一回目の講座をきっかけにヨガを継続する人が増えていき、健康自立が可能になるように、と願っています。

**Q** どのような方を対象とすればいいのでしょうか？

**A** 対象は、高齢者・下肢力の衰えを感じている方などが適当でしょう。

**Q** テキスト以外の資料は使ってもいいのでしょうか？

**A** ケアメイトさんで他の資料を添付して行っても構いません。

**Q** 講座の開催制限はありますか？

**A** 講座は何度行っても構いません。

**Q** 開催した講座にヨガインストラクターがいます。その方も、この講座を開催したいのですが

**A** 受講者の中に、ロコモケアメイトとして活動を希望される方がいらした場合は事務局にご連絡下さい。こちらより希望者へ直接、講座開催要綱をお送りします。

**Q** 貴団体に何か保障してくれますか

A 開催中や活動移動時における自身並びに生徒さんに関わる事故（例えば交通事故、怪我、病気など）について、ロコモケアメイトの管理下、実施願います。スポーツ保険、ボランティア行事用保険、イベント保険などに加入することで対応することが可能です。

**Q 予定していた受講生が欠席しました。**

A 受講生で欠席が発生した場合、入金いただいた講座代金の返金はいたしません。また、送付したテキストの返却は不要です。それ以外の送付物は報告書と共に返送願います。

**Q 自分の教室で、受講した内容を行ってもいいでしょうか**

A ロコモ予防・啓発の観点から、当連盟の講座趣旨に賛同していただけるのなら、ぜひ行ってください。その際は計画書、報告書の提出が必要です。配布した開催要項をご確認下さい。