

第48回健康支援セミナー (オンデマンド配信式のご案内)

事前に収録した動画を期間限定でオンデマンド配信します！
配信期間中はいつでも講座動画を繰り返し視聴することができます！！

受講者
募集

高齢者体力づくり支援士資格者限定！

◆受付期間 2021年7月9日(金)13:00～7月16日(金)13:00まで

◆配信期間 2021年7月30日(金)13:00～8月23日(月)13:00まで

◆受講料 **6,600円(税込)** ※オンデマンド配信式特別価格！
※2講座分の受講料です(1講座毎の分割申込はできかねますので予めご了承ください)

◆資格認定単位数 **4.0単位** ※単位認定は「高齢者体力づくり支援士」資格のみです

◆申込方法 **裏面参照(専用申込ページからお申込ください)**

◆配信内容 ※1講座あたり約180分です



講座内容

科学的根拠を学ぶ！
何度も聞きたい！！

セミナー1 超高齢社会に向けたフレイル対策の重要性 ～科学的根拠に基づく健康維持と予防対策～

進行する高齢社会の中で、高齢者(特に後期高齢者)に有症率の高いフレイルやサルコペニア、そして認知機能低下の予防対策が重要な課題となっています。予防対策として運動と栄養が重要ですが、特にたんぱく質の摂取やビタミンDの不足に注意する必要があります。

現在、運動介入を含め多くの実証研究(RCT)による科学的根拠が蓄積しています。科学的根拠に基づいたフレイル予防策や高齢期の体力づくり支援についてお話しします。



講師：鈴木 隆雄氏
桜美林大学老年学総合研究所 所長
国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐

セミナー2 椅子に座ってできる機能改善体操 ～タオルを使ってボディキネシス®～

高齢期においていつまでも自分でカラダを動かせる力を維持することはQoL向上につながり、意識的に運動継続することにより自己健康管理にも役立ちます。

本講座では「タオル体操」に焦点を当て、体幹の機能解剖学を学びながら3つのテーマに分けて講座を展開します。自宅やオフィス、テレワーク等をはじめ、高齢者指導の現場や介護予防の現場に至るまで様々な場面でご利用ください。

テーマ：第1章「姿勢改善」第2章「肩こり改善」第3章「立つ・歩く機能改善」

※動画には実技動画が含まれます

(椅子・スポーツタオルを各自ご用意のうえ視聴実践をお試しください)

60分×3編成！
実技臨場感あり！



講師：尾陰 由美子氏
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
有限会社アクトスペース企画 代表取締役

<お問い合わせ先>

高齢者体力づくり支援士事務局
公益財団法人体力づくり指導協会

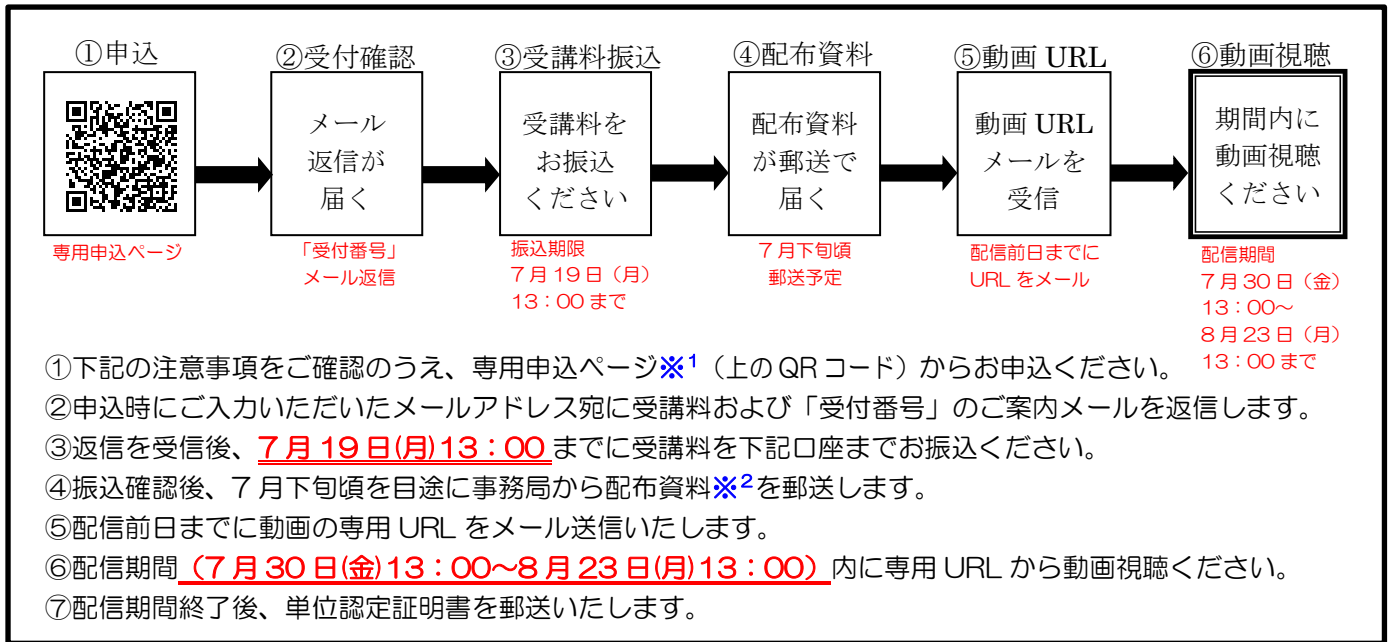
〒136-0072 東京都江東区大島1-2-1
ザ・ガーデンタワーズ サンライスタワー1F

TEL 03-5858-2100

受付時間：平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)



<申込の流れ> ※申込は先着定員制です（申込 60 件まで）



※¹ 専用申込ページについて

オンデマンド配信用の専用申込ページからお申込いただけます。
 通常の対面式セミナーと申込方法が異なりますのでご注意ください。
 （上のQRコードを読み取るか、ホームページから専用申込ページへ移動ください）

※² 配布資料について

資料の配布方法につきまして今回は「配布資料の郵送（全て）」に加えて「オンライン配布（一部講座）」を一部導入します。今後は「オンライン配布」への一斉切替を検討していますので、予めご了承ください。

注意事項

- ・お振込いただいた受講料は返金いたしません。
- ・動画視聴時の通信費用は申込者様のご負担となります。
- ・配信動画の保存、録画、録音、撮影はお断りいたします。
- ・受講用 URL を他人へ譲渡および SNS 等に掲載をしないでください。
- ・受講はおひとりずつお申込ください。
- ・動画視聴のため、フィーチャーフォン（ガラケー）のアドレスでのお申込はできません。
- ・インターネット環境についてのお問い合わせは回答いたしかねます。
- ・配信期間を過ぎますと動画は視聴できなくなります。期間中にすべての動画をご視聴ください。



<お振込先>

りそな銀行 新都心営業部（普）2919552
 □ 座 名 （公財）体力づくり指導協会
 高齢者体力づくり支援士事務局

※返信時に交付される**受付番号を**
お名前の前にご入力のうえお振込ください
 ※振込手数料はご負担ください

※お振込いただいた受講料は返金いたしません

なお、主催者都合により急遽中止とさせていただきます。予めご了承ください。主催者都合による中止の場合はお振込いただいた受講料を全額返金いたします。
 この場合、振込先金融機関と口座番号等を確認させていただきます。

～収録風景～



～実技動画ではオンライン収録への参加にご協力いただきました～