

高齢者体力づくり支援士事務局主催

# 第44回健康支援セミナー

日程：2019年 **11月9日(土)~10日(日)**

会場：横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町 3302-5  
(交通) JR「新横浜駅」北口より徒歩 15分

受講者  
募集

申込期間：2019年 **10月7日(月)~10月25日(金)**

※申込は先着順です。期間内でも定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

◆受講料（申込方法は裏面をご参照ください）※本セミナーは1講座毎の受講はできかねます。予めご了承ください。

※表示は全て10%税込です

	高齢者体力づくり支援士	左記以外一般	定員
1日のみ（同日開催の講座）	7,700円	11,000円	11/9(土): 50名
2日間（全ての講座）	15,400円	22,000円	11/10(日): 60名

◆講義スケジュール

日時	講座内容	講師
11/9 (土)	<b>セミナー1</b> (実技) <b>重心移動のための運動プログラム</b> ~高齢者の立ち座り・歩行動作をスムーズにするには~ ダイナミックな日常動作を獲得するためにエクササイズ&トレーニングは重要ですが、それとともに感覚受容器に対する刺激や重心位置を変えるエクササイズなども導入して、高齢者のカラダへより負担をかけにくく、大きな動きができるような方法を習得します。 ※室内用シューズをご持参ください	<b>岩間 徹</b> (株)プロジェクト・オン 代表取締役 NPO法人日本ホリスティックコンディショニング協会 副理事長
	<b>セミナー2</b> (講義+実技) <b>ロコモ予防のための上手なカラダの使い方</b> ~3つの“S”(スクワット・ストレッチ・背骨ほくし)を学ぶ~ 中高年になって足腰が痛む、弱るという人が多くなります。運動器の疾患や機能低下により、移動能力が低下していく病態が“ロコモ”です。ロコモにならないためには、現代の生活環境での不活発を認識し、3つの“S”を生活習慣に取り入れ、美しく立つことをお勧めしています。ただ立つのではなく、構造機能に合った動きを選ぶノウハウを学びましょう。	<b>渡會 公治</b> 帝京科学大学 医学教育センター 特任教授 (一社)美立健康協会 代表理事
11/10 (日)	<b>セミナー3・4</b> (実技) <b>人のやる気を“ON”にする!アドベンチャーアプローチ</b> ~マインドフルなフィットネス・ファシリテーションの実践~ どんな年齢を対象にしても、単に身体面の運動指導だけが健康維持を促進するわけではありません。人が動く原点である内発的なモチベーション、そして人が学ぶ時に大切なSEL(=Social and Emotional Learningの略:社会性と感情を安定させた学び)を意識して、コミュニケーションの方法を活性化しませんか?様々な体験実習や理論を通じて、楽しみながら運動指導者にとって必要な“やる気を引き出す”コミュニケーション方法を学びます。 【楽しさ+目標設定(生き甲斐)]×関わり=QoLのファシリテーション実践に向けて、是非ご参加ください。フィットネス指導の幅が広がります! ※室内用シューズをご持参ください	<b>難波 克己</b> アドベンチャー教育ファシリテーター 梅光学院大学 特任教授

◆各資格認定単位数 ※1日分(2講座)分の合計単位数です。1講座毎の単位認定はできかねますので予めご了承ください。

	高齢者体力づくり支援士	健康運動指導士 健康運動実践指導者	CSCS NSCA-CPT	JAFJA/GFI
11/9(土)	4.0単位	講義 1.5単位、実習 4.5単位	0.6CEU(A)	6.0単位
11/10(日)	4.0単位	実技 6.0単位	0.6CEU(A)	6.0単位

<受講申請書送付・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

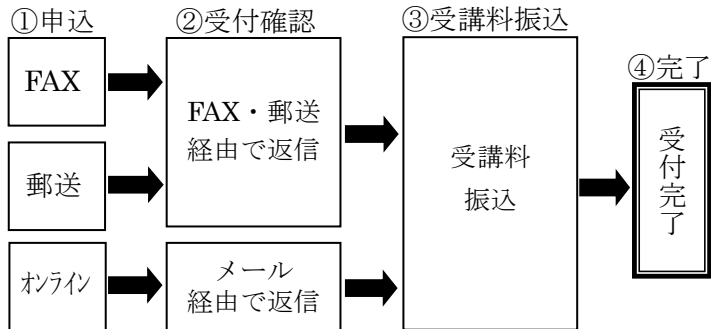
TEL 03-5858-2100 FAX 03-5858-2121

受付時間:平日 9:30~17:00 ※(土日祝不可)



◆申込方法

- ①FAX・郵送またはオンラインにてお申込ください。
- ②FAX・郵送から受講申請した場合はFAX・郵送経由で、また、オンラインから受講申請した場合はメール経由で返信します（返信時に振込金額を明記します）。
- ③返信を受信（領）後、1週間以内に受講料を下記口座までお振込ください。
- ④ご入金確認後、事務局より受講案内を郵送いたします。



＜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、開催最少人数に達しなかった場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。  
 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。

FAX 03-5858-2121  
＜申込期間：10月7日（月）～10月25日（金）＞

第44回健康支援セミナー 受講申請書 ※太枠内を全てご記入ください

申込日：2019年 月 日			認定単位数 ※本セミナーは下記資格の更新単位認定対象講座です。 ※証明書をご希望の方は、資格登録番号を下記記載欄へ必ずご記入ください。 ※当日は <b>本人確認のため、必ず資格証をご持参</b> ください。		事務局返信用欄 （受付 NO. 貼付）
日程	※参加希望欄に☑を付けてください				
	高齢者体力 づくり支援士 7,700円/日	一般 11,000円/日			
11/9 （土）	☐	☐	高齢者体力づくり支援士 4.0単位 健康運動指導士 講義 1.5単位 健康運動実践指導者 実習 4.5単位 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAJA/GFI 6.0単位		
11/10 （日）	☐	☐	高齢者体力づくり支援士 4.0単位 健康運動指導士 実技 6.0単位 健康運動実践指導者 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAJA/GFI 6.0単位		

申込方法②受付確認において、**郵送返信**をご希望の方は左に☑をつけてください
 
 ※振込用紙の送付はございません  
 （本書左上の＜お振込先＞をご参照ください）

フリガナ 氏名		性別	男・女	TEL	( )
		年齢	歳	FAX	( )
住所	〒 -				
資格 登録 番号	<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士 <span style="margin-left: 20px;">M</span> <span style="margin-left: 20px;">D</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> <span style="margin-left: 20px;">-</span> 例) (M) -1234-567				
	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士：	<input type="checkbox"/> CSCS・NSCA-CPT：			
	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者：	<input type="checkbox"/> JAJA/GFI：			
職業	※該当するものを○で囲ってください ①会社員 ②団体職員 ③自営業 ④学生 ⑤看護師 ⑥保健師 ⑦ケアマネジャー ⑧介護福祉士 ⑨ホムナシ ⑩栄養士 ⑪インストラクター ⑫あんまマッサージ指圧師 ⑬鍼灸師 ⑭柔道整復師 ⑮理学療法士 ⑯その他 ( )				
その他	※受講者と振込名義人が異なる場合はこちらへご記載ください				

※本書によりご提供いただきました個人情報は、セミナー受講に関わる諸手続き、および統計分析に限定して利用いたします。  
 当法人の個人情報保護規程に基づき、個人情報を正確かつ安全に管理、取り扱うことを努めます。