

高齢者体力づくり支援士事務局主催 第37回健康支援セミナー

期 日：平成 29 年 6 月 24 日(土)～25 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

申込期間：平成 29 年 5 月 22 日(月)～6 月 9 日(金)

※申込は**先着順**です。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。

**受講者
募集**

◆受講料（申込方法は裏面をご確認ください）※本セミナーは 1 講座毎の受講はできません。予めご了承ください。

	高齢者体力づくり支援士	左記以外一般
1 日のみ（同日開催の講座）	7,560 円(税込)	10,800 円(税込)
2 日間（全ての講座）	15,120 円(税込)	21,600 円(税込)

◆講義スケジュール

日時	講座内容	講師
6/24 (土)	セミナー1 （講義） 高齢期の健康増進 ～科学的根拠を考える～ 求められる健康長寿とは？ 今後もますます進行する高齢社会の中で、高齢期の自立促進を目的とした健康増進はより重要性を増します。また、高齢者を含めた国民のヘルスリテラシーを向上するうえで、健康増進に関わるサービスに対してはその科学的根拠がいっそう問われる時代となっています。高齢期の健康づくり・体力づくりにおける科学的根拠とは何か？ また、どのような体力づくり支援が本当に求められているのか？に焦点をあて、具体的例を挙げて紹介していきます。	鈴木 隆雄 桜美林大学 老年学総合研究所 所長 大学院教授 国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐
	セミナー2 （講義+実技） 高齢期の体力づくり ～介護予防の観点からのアプローチ～ 実技体験あり！ 超高齢社会を迎えた日本において、特に 75 歳以上の後期高齢者が急速に増えつつある現在、要介護に至る原因として前期高齢者では脳血管疾患の割合が多い一方、後期高齢者では「認知症」「転倒・骨折」「高齢による衰弱」「関節疾患」が主な原因となっています。高齢期の体力づくりの焦点はこれらの要介護要因の改善が急務であり、本講座では高齢期の体力づくりの効果を具体的に紹介した後、実際の実技体験をおこない、介護予防のための現場指導能力向上を目指します！	金 憲経 東京都健康長寿医療 センター研究所 研究部長 筋骨格系の老化予防 テーマリーダー
6/25 (日)	セミナー3・4 （実技） 指導に活かせる「アクティブコミュニケーションスキル」 ～学びのメカニズムを知って楽しくマインド・ボディフィットネス！～ 実践型の学習プログラム！ 健康生活のための運動やエクササイズを続けるうえで、モチベーションを上げて持続させていくのは大事なことです。指導内容の充実化はもちろんですが、指導者が楽しくコミュニケーションをとりながら、笑顔で活動を促すことがマインドフルな活動には大切です。ここではユニークなアドベンチャープログラムを通して、自己の表現方法や他者を理解する姿勢・考え方を脳科学の見地からの話も交えて紹介します。個人とグループ両方のコミュニケーションスキルを高めながら“心・技・体”をバランス良く支援する方法を体験から学びませんか？しかも“楽しみながら”がキーポイントです。皆さんが今まで実践してこられたことの有効性と妥当性が証明されるでしょう。	難波 克己 Adventure Design 代表 玉川大学 TAP センター センター長

◆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ません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	JAFA/GFI
6/24 (土)	4.0 単位	講義 4.5 単位 実習 1.5 単位	0.6CEU(A)	6.0 単位
6/25 (日)	4.0 単位	実習 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**

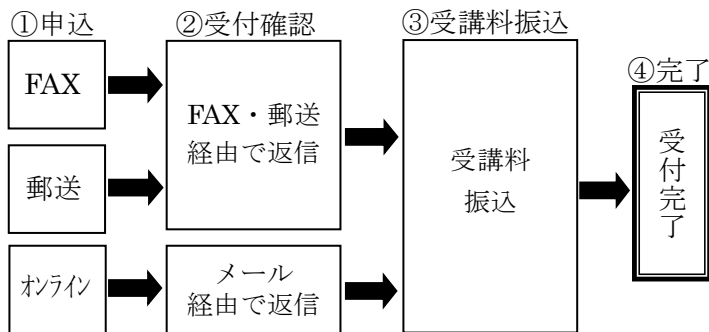
〒136-0072 東京都江東区大島 1-2-1

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)

- ①FAX・郵送またはオンラインにてお申込みください。
- 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。



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。

※振込手数料はご負担ください。

<申込期間:5月22日(月)~6月9日(金)>

※太枠内を全てご記入ください

※本書によりご提供いただきました個人情報、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。