

# 高齢者体力づくり支援士事務局主催 第38回健康支援セミナー

**期 日：平成 29 年 10 月 21 日(土)~22 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 9 月 11 日(月)~9 月 29 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かねます。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
10/21 (土)	<b>セミナー1 (実技)</b> <b>呼吸と姿勢改善のためのボールを使った体操</b> ~骨盤の機能解剖学を理解する~ 高齢者や低体力者の方にとって、呼吸と姿勢の改善はカラダだけでなく心やマインド(脳)にも大きな影響をもたらします。骨盤の構造や機能を理解することで、エクササイズがもたらす効果が変わってきます。小さなボールを使った感覚入力の方法と、簡単にできる機能改善の体操を習得しましょう。 <b>※スポーツタオルをご持参ください(ボールは事務局でご用意します)</b>	<b>尾陰 由美子</b> (有)アクトスペース企画 代表取締役
10/21 (土)	<b>セミナー2 (講義+実技)</b> <b>行動科学に基づいた高齢者の運動支援</b> ~やる気や継続を高めるためには~ 高齢者の健康支援において、“運動意欲(動機付け)”と“運動の継続”は支援者にとって重要な課題の1つであるといえます。本講座では行動科学の理論を基に、運動行動の実践や動機付けについて解説し、さらにグループワークを通じて、高齢者の運動参加意欲や継続を高める支援方法について考えていきます。	<b>安永 明智</b> 文化学園大学 応用健康心理学科 准教授
10/22 (日)	<b>セミナー3 (講義)</b> <b>尊厳と自立を守る高齢者ケア</b> ~未病、従病と運動~ 健康か病気かの二者択一ではなく、未病のステージがあります。病気診断されても従病(しょうびょう)の精神で気丈に生き抜く意欲が必要であり、体力づくり・運動・スポーツはその意欲を喚起します。その他、がんや認知症など様々な病気との向き合い方について語ります。	<b>田中 喜代次</b> 筑波大学大学院 教授
10/22 (日)	<b>セミナー4 (実技)</b> <b>介護予防アクティビティを学ぶ</b> ~老いをチャンスに変える支援法~ メタボ・ロコモ・サルコ・フレイル・認知症等、高齢者の加齢に伴う健康への不安は益々募るばかりです。しかし、アクティブに捉えてみましょう。高齢者(熟年者)の内部に潜む熟年力を信じ、イキイキハツラツと暮らすための“いぶし銀の輝き”を引き出す支援法について、実技体験を通して探ってみましょう。 <b>※室内用シューズをご持参ください</b>	<b>木全 克己</b> 豊橋創造大学 保健医療学部 非常勤講師

◆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
10/21(土)	4.0 単位	講義 1.5 単位 実習 4.5 単位	0.6CEU(A)	6.0 単位
10/22(日)	4.0 単位	講義 3.0 単位 実習 3.0 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

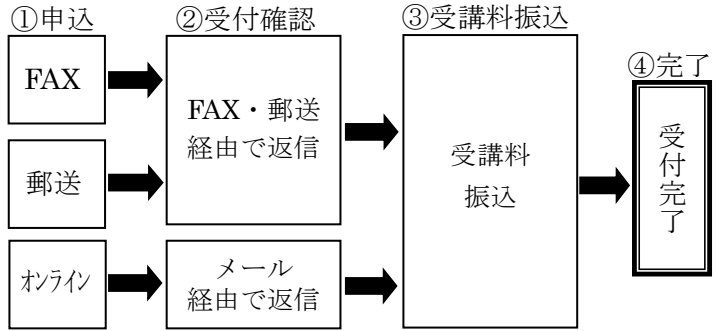
ザ・ガーデンタワーズ サンライスタワー1F

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

受付時間:平日 9:30~17:00 ※(土日祝不可)

◆申し込み方法

- 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。



＜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い場合は、中止とさせていただきます。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:9月11日(月)~9月29日(金)>**

**受講申請書** ※太枠内を全てご記入ください

申込日：平成 29 年 月 日		認定単位数		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		※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。 ※当日は本人確認のため、必ず資格証をご持参ください。	
	高齢者体力 づくり支援士	一般		
7,560円/日	10,800円/日			
10/21 (土)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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	
10/22 (日)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	高齢者体力づくり支援士 4.0単位 健康運動指導士 講義 3.0単位 健康運動実践指導者 実習 3.0単位 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAJA/GFI 6.0単位	

郵送での返信をご希望の方  ※振込用紙の送付はございません（郵送の場合、返信に2~3日要します。ご了承ください）

フリガナ 氏名			性別	男・女	TEL	( )
			年齢	歳	FAX	( )
住所	〒 -					
資格 登録 番号	■高齢者体力づくり支援士		M	-	-	例) (M) -1234-567
	■健康運動指導士：			■CSCS・NSCA-CPT：		
	■健康運動実践指導者：			■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ホムヘル ⑩栄養士 ⑪イラストレーター 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。