

高齢者体力づくり支援士事務局主催

# 第41回健康支援セミナー

日程：平成30年11月10日(土)～11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30年10月5日(金)～10月26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。

	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）	7,560円(税込)	10,800円(税込)	50名/日
2日間（全ての講座）	15,120円(税込)	21,600円(税込)	60名/日

◆講義スケジュール

日時	講座内容	講師
11/10 (土)	<b>セミナー1</b> (講義) <b>健康長寿のためのフレイル予防策</b> ～ライフバランスの視点から考える～  近年では後期高齢者の増加に伴い、筋力や認知機能などの低下をきたす人々（フレイル＝虚弱化）が増え、さらになんがん患者の数も増加の一途にあります。本講座では、フレイル・サルコペニア・認知症・がんの予防に焦点を当て、適切な運動や食事とともに睡眠の質や内服薬など、ライフバランスの視点から解説します。  健康長寿になるためには？  エクササイズで認知機能アップ！	田中 喜代次 筑波大学名誉教授 日本健康支援学会 理事長
	<b>セミナー2</b> (実技) <b>認知機能課題に着目した運動プログラムを作成しよう</b> ～脳力アップのためのアップテンエクササイズを参考に～  私たちは「アップテンエクササイズ」と称して認知症予防ケアや地域の公民館にて脳力アップのための運動を提供しています。特徴は「認知機能課題に着目した運動」です。認知機能と関連づけた運動方法の実際を実技を通して学びます。※室内用シューズをご持参ください	藪下 典子 アップテンヘルスサポート 代表
11/11 (日)	<b>セミナー3</b> (実技) <b>脳活性化エクササイズ活用法</b> ～いつでも何処でも誰にでも脳活性化エクササイズを～  皆様は、どのようなシチュエーションで活動されていますか？エクササイズは全て、活動場所の環境や参加者の状態に合わせて提供することが求められています。そこで今回は、脳活性化エクササイズのご紹介とその考え方からお伝えし、それぞれのシチュエーションに合わせて提供する方法を一緒に考えていきたいと思います。皆様自身の脳もさらに活性化させていきましょう！  楽しく動いて脳トレ！	八尋 敦子 MIZUNO アクアスペシャリスト 理学療法士
	<b>セミナー4</b> (実技) <b>床座位でおこなう身体調整コンディショニング</b> ～明日から即実践可能なプログラム体験～  背骨のラインを整える、姿勢を整えることを目的にした実技です。歪みが整うと肩こり・腰痛・頭痛や股関節・膝などの関節痛も緩和します。本講座では、現場で実践していただけるように体幹エクササイズ7つと大きな筋肉のストレッチ1つをご紹介します。 講座終了後にはどなたも立ちやすい身体に！※室内用シューズをご持参ください	小山内 映子 NPO法人らくらく健康隊 理事長

◆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	JAF/A/GFI
11/10(土)	4.0単位	講義3.0単位、実習3.0単位	0.6CEU(A)	6.0単位
11/11(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

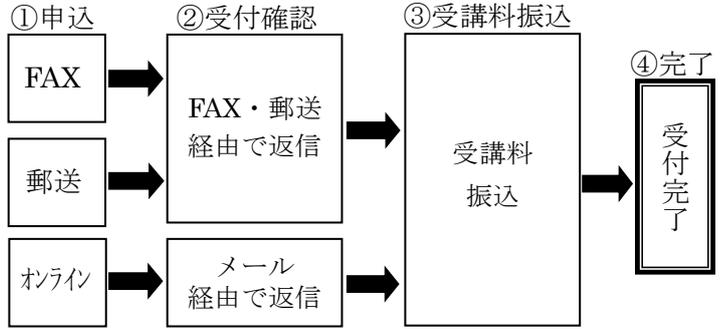
〒136-0072 東京都江東区大島 1-2-1  
ザ・ガーデンタワーズ サンライスタワー1F

TEL 03-5858-2100 FAX 03-5858-2121  
受付時間：平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)



◆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**のうえお振ください。  
 ※振込手数料はご負担ください。

※お振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5日(金)~10月26日(金)>

**第41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：平成 30 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 <b>本人確認のため、必ず資格証をご持参</b> 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		
11/10 (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 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	
11/11 (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 実習 6.0 単位 健康運動実践指導者 実習 6.0 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 D	-	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。