

高齢者体力づくり支援士事務局主催

第45回健康支援セミナー

日程：2020年**3月8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：2020年**2月14日(金)～2月25日(火)**

※申込は先着順です。定員(60名)になり次第締め切りますので、お早めにお申込ください。

< 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
1日(2講座) ※税込価格	7,700円	11,000円

◆講義スケジュール(軽運動ができる服装でお越しください)

日時	講座内容	講師
3/8 (日)	セミナー1 (講義) 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～ 9:30 12:30 (180分) 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。 科学的根拠を学ぶ!	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 (実技) リズムを使った機能改善エクササイズ ～脳と筋肉のつながりを学ぶ!～ 13:30 16:30 (180分) 高齢者指導の現場や介護予防の現場で活用できるコーディネーションエクササイズを「リズム」という観点からお伝えします。リズム感は空間認識など脳の認知機能にも働きかけ、さらに人との関わりを自然と作り出す不思議な力があります。リズムの捉え方の幅を広げ、活気あるクラス作りのヒントにしていきたいと思います。 ※室内用シューズをご持参ください 教室展開のヒントに!	尾陰 由美子 (有)アクトスペース企画 代表取締役 NPO法人いきいき・のびのび 健康づくり協会 会長

◆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	4.0単位
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義 3.0単位、実習 3.0単位
CSCS・NSCA-CPT	0.6CEU(A)
JAFI/GFI	6.0単位

～前回講習風景～



< 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 サンライスタワー1F

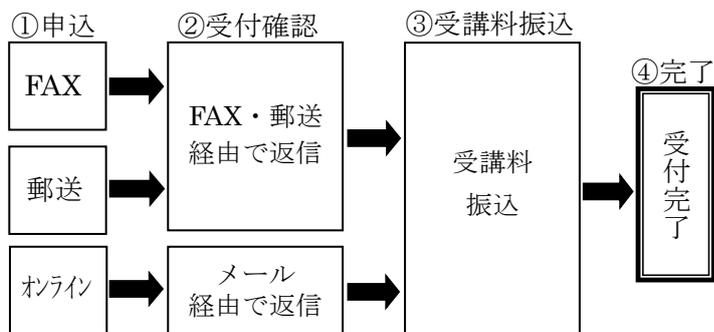
TEL 03-5858-2100 FAX 03-5858-2121

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、**指定期日まで※**に受講料を下記口座までお振込ください。**※返信に期日を指定記載します**
- 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く場合がございます。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:2月14日(金)~2月25日(火)>

第45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：2020年 月 日											
日程	※参加希望欄に☑を付けてください		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 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 7,700円/日	一般 11,000円/日									
3/8 (日)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>高齢者体力づくり支援士</td> <td>4.0単位</td> </tr> <tr> <td>健康運動指導士</td> <td>講義 3.0単位、実習 3.0単位</td> </tr> <tr> <td>CSCS・NSCA-CPT</td> <td>0.6CEU(A)</td> </tr> <tr> <td>JAJA/GFI</td> <td>6.0単位</td> </tr> </table>	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、実習 3.0単位	CSCS・NSCA-CPT	0.6CEU(A)	JAJA/GFI	6.0単位
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、実習 3.0単位										
CSCS・NSCA-CPT	0.6CEU(A)										
JAJA/GFI	6.0単位										
<input type="checkbox"/>	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)								

事務局返信用欄
(受付 NO. 貼付)

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		M D - - - - -	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			
その他	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ホームヘルパー 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 ()			
	※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。