

第49回健康支援セミナー (オンデマンド配信式のご案内)

事前に収録した動画を期間限定でオンデマンド配信します！

受講者
募集

高齢者体力づくり支援士資格者限定！

◆配信期間 配信期間中はいつでも講座動画を繰り返し視聴することができます！！

2021年12月24日(金)13:00から
2022年1月17日(月)13:00まで



◆受講料 **6,600円(税込)** ※オンデマンド配信式特別価格！
※計2講座分(1講座毎の分割申込不可)

◆取得単位数 **4.0単位** ※単位認定は「高齢者体力づくり支援士」資格のみです(他資格の単位認定不可)
※アンケート回答をもちましてオンデマンド配信式の受講”修了確認”といたします

◆受付期間 **2021年12月8日(水)13:00から12月15日(水)13:00まで**
※申込方法は裏面をご参照ください(専用申込ページからお申込ください)

◆配信内容 ※1講座あたり約180分(60分×3部構成)です

講座内容

栄養と運動の
重要性を学ぶ！

セミナー1 栄養学：最新の話題 ～オリパラからコロナまで～

高齢期では、介護予防や健康寿命の延伸を阻害する因子として「メタボ・ロコモ・認知症」の三大因子があり、この三大因子を予防するには栄養や運動が大切であると言われています。

本講座では、栄養の基礎や運動との関係・重要性について解説し、時間栄養学や糖質制限食等についてもお話していきます。また、オリンピックにおける選手の栄養サポートについての歴史的変遷やコロナ禍での栄養面をどのように考えてくのか、一緒に学びを深めていきましょう。

テーマ ①TOKYO2020 ②栄養学トピックス ③コロナ禍に生きる



講師：杉浦克己氏
立教大学コミュニティ福祉学部 教授
高齢者体力づくり支援士マスター講師

セミナー2 コロナ禍から考える高齢者の健康づくり

コロナ禍に必要な
こころのケアとは？

コロナ禍における生活様式の変化により外出自粛を余儀なくされ、自宅に閉じこもりがちになった高齢者の健康への影響(生活不活発による身体虚弱等)が危惧されます。また、社会や環境の変化と共に高齢者の健康の変化も把握する必要があります。そして、コロナ禍による生活様式の変化に伴う孤立・孤独が問題視され、高齢者のこころのケアについての対策も重要です。

ここでは、自宅のできる高齢者の運動紹介を含め、コロナ禍に応じた身体運動やこころのケアについてお話します。※動画には実技動画が含まれます(視聴実践をお試しください)

テーマ ①コロナ禍での高齢者の健康の現状 ②運動処方アップデート ③孤立・孤独～前を向くこころ～



講師：梅田陽子氏
トータルフィット(株)代表取締役
高齢者体力づくり支援士ドクター講師

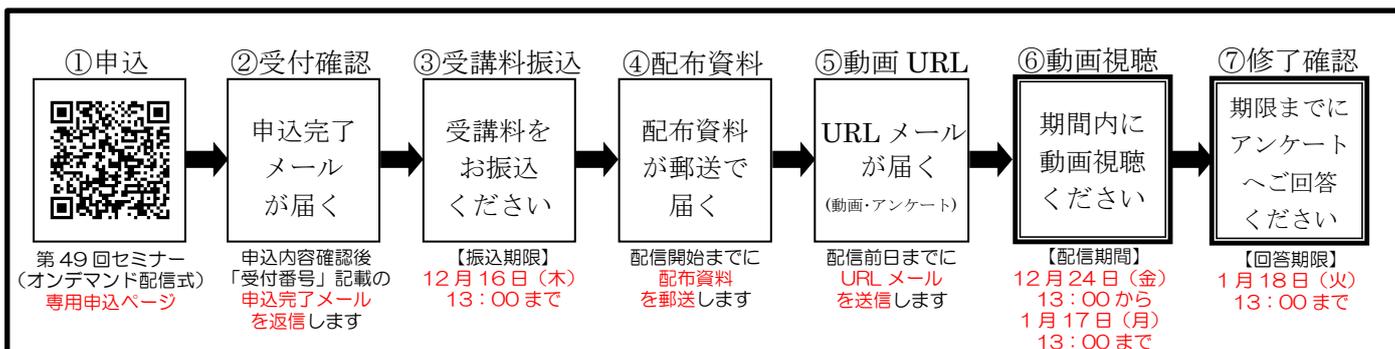
<お問い合わせ先>

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
受付時間：平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)



＜申込方法＞ ※申込は先着定員制です（申込 60 件まで）



- ①下記の注意事項をご確認のうえ、[専用申込ページ](#)※¹（上のQRコード）からお申込ください。
- ②申込時にご入力いただいたメールアドレス宛に「受付番号」記載の申込完了メールを返信します。
- ③返信を受信後、振込期限（**12月16日（木）13:00**）までに受講料を下記口座までお振込ください。
- ④振込確認後、配信開始までに事務局から[配布資料](#)※²を郵送します。
- ⑤配信前日までに動画専用 URL（アンケート URL を含む）をメール送信します。
- ⑥配信期間（**12月24日（金）13:00から1月17日（月）13:00まで**）のなかで動画視聴ください。
- ⑦動画視聴後、回答期限（**1月18日（火）13:00**）までに[アンケート](#)※³への回答をお願いします。
（アンケート回答をもちまして受講“修了確認”とみなしますので予めご了承ください）
- ⑧配信期間終了後、アンケート回答確認次第順次単位認定証明書を郵送いたします。

※¹ 専用申込ページについて

オンデマンド配信式用の[専用申込ページ](#)からお申込いただけます。
（上記専用申込ページ以外での申込はできませんのでご注意ください）
左上のQRコードを読み取るか、ホームページから専用申込ページへ移動ください。



※² 配布資料について

資料配布方法につきまして、今回は「配布資料の郵送」および「オンライン配布」の両方をおこないます。
次回からは「[オンライン配布のみ](#)」へ一斉切替をする予定です（郵送はありません）。予めご了承ください。

※³ アンケートについて（修了確認）

アンケート回答をもちましてオンデマンド配信式の受講“[修了確認](#)”（出席扱い）といたします。
動画視聴後、[アンケート回答](#)（アンケートページは動画URLメールで記載）をお忘れのないようお願いいたします。

＜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

主催者都合により急遽中止とさせていただきます。予めご了承ください。
主催者都合による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。

～収録風景～



⚠（注意事項）申込前に必ずご確認ください⚠

- ・お振込いただいた受講料は返金いたしません。
- ・受講はおひとりずつお申込ください。また、申込者様以外の視聴を禁止いたします。
- ・本セミナーの配信動画および配布資料は著作物です。
配信動画および配布資料における保存・録画・録音・撮影等すべての二次使用を禁止いたします。
- ・動画専用 URL および配布資料 URL（紙媒体含む）を他人へ譲渡・SNS 等に掲載することを禁止いたします。
- ・動画視聴のため、フィーチャーフォン（ガラケー）のアドレスでのお申込はできません。
- ・動画視聴時の通信費用は申込者様のご負担となります。
- ・インターネット環境についてのお問い合わせは回答いたしかねます。
- ・配信期間を過ぎますと動画は視聴できなくなります。期間中にすべての動画をご視聴ください。