

# 第50回健康支援セミナー (対面式のご案内)

受講者  
募集

定員制限のうえ対面式セミナーを再開します！  
感染拡大防止に引き続きご理解・ご協力お願いいたします

◆日程 **2022年7月24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



◆取得単位数

高齢者体力づくり支援士 **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  
(他資格の単位認定はありません)

◆受講料

|             |          |
|-------------|----------|
| 高齢者体力づくり支援士 | 左記以外一般   |
| 7,700 円     | 11,000 円 |

※税込価格  
※計 2 講座分  
(1 講座毎の分割申込不可)

◆受付期間

**7月1日(金)13:00 から 7月8日(金)13:00 まで**

※申込は**先着順**です。期間内でも定員になり次第締め切りますので、お早めにお申込ください。  
※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)

◆講座内容

※受講当日は必ず「**マスク着用**」のうえ、「**動きやすい服装**」でお越しください(更衣室はありません)

| 時間                            | 講座内容  | 講師  |
|-------------------------------|---|---|
| 9:45<br> <br>12:45<br>(180分)  | <p><b>セミナー1 「2022年危機」と高齢者の健康支援とは</b><br/>～健康寿命の延伸について考える～</p> <p>「2022年危機」とは、第一次ベビーブームの頃に生まれた団塊世代が2022年に後期高齢者(75歳)に到達しはじめる最初の年のことで、後期高齢者の急増による医療費や介護費など社会保障費の財政危機を指します。この危機を乗り越えるため、高齢者体力づくり支援士をはじめ高齢者の運動支援に携わる方の対応策について学びます。具体的には、運動教室や低栄養防止、認知機能保持の脳トレ、転倒骨折や服薬について、皆さんで深く考えてみましょう。</p>  | <p>多角的な<br/>健康支援を考える!</p> <p>田中喜代次氏<br/>筑波大学名誉教授<br/>株式会社 THF<br/>代表取締役</p>                   |
| 13:30<br> <br>16:30<br>(180分) | <p><b>セミナー2 高齢者のロコモ予防体操の実際</b><br/>～練馬区オリジナル「ねりま ゆる×らく体操」～</p> <p>東京都練馬区から2017年に依頼を受け作成した「ねりま ゆる×らく体操」は、ロコモ予防と生活動作に必要な運動器の動きを筋トレやストレッチで整えることに加えて、「よりよい動かし方」を学んで意識しながらおこなうところに特徴があります。「楽しい」よりも「効果のある」体操をどのように参加者の心に響かせていくか、どうやって自宅でもおこなっていただけるようにするかというところに工夫があり、それをお伝えしたいと思います。</p> <p>&lt;持ち物&gt;・フェイスタオル(温泉タオルで可、目安長さは約80センチ程度)<br/>・5本指の靴下(ある場合のみ、ない場合は裸足で実施します)</p> <p>会場は外履き入室の部屋を予定しています。体操実施時は靴を脱いで「裸足」または「5本指の靴下」でおこないます。足裏を床に直接つけることが気になる方は、靴下の替えを持参または床に敷くもの(自身の足を乗せるもの)を各自ご用意ください。</p> | <p>カラダを動かして<br/>実践しましょう!</p> <p>黒田恵美子氏<br/>(一社)ケア・ウォーキング<br/>普及会代表理事<br/>東海大学医学部<br/>客員教授</p> |

<次回予告>オンデマンド配信式開催のお知らせ ※配信式の申込は**高齢者体力づくり支援士資格者のみ**とさせていただきます  
対面式セミナーと同内容講座を8月頃オンデマンド配信します!申込等詳細はHPまたはLINEでお知らせします

<お問い合わせ先>

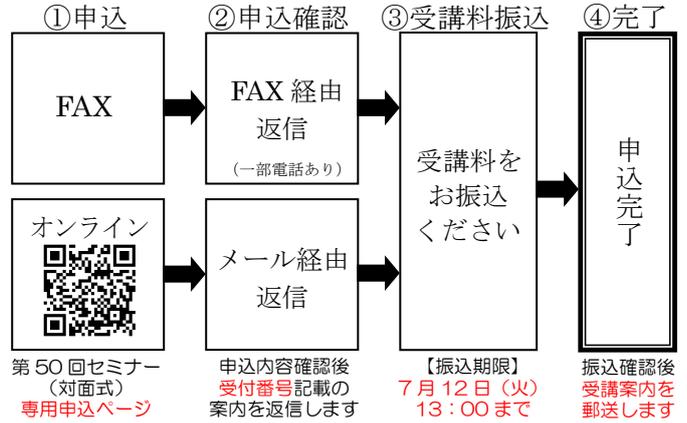
高齢者体力づくり支援士事務局  
公益財団法人体力づくり指導協会

〒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  
平日 9:30~17:00 (土日祝不可)



◆ 申込方法

- ① FAX またはオンライン（専用申込ページ※<sup>1</sup>）からお申込ください。（申込）
- ② FAX 申込の場合は FAX※<sup>2</sup> 経由で、オンライン申込の場合はメール経由で、受付番号記載の案内を返信します。（申込確認）
- ③ 返信を受信後、7月12日（火）13:00までに受講料を下記口座までお振込ください。（受講料振込）
- ④ 振込確認後、受講案内を郵送いたします。（申込完了）



※<sup>1</sup> 専用申込ページについて  
対面式用の専用申込ページからお申込いただけます。（専用申込ページ以外での申込はできません）  
右記の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。

※<sup>2</sup> FAXについて  
FAX 申込の受講申請書に返信用 FAX 番号の記載がない場合は、受付番号を電話でご案内します。

**【重要】申込前に必ずご確認ください（感染症対策について）**

- ・ 受講当日から7日以内に発熱や体調不良または新型コロナウイルス感染の疑いがある場合は受講をお控えください
- ・ 当日は会場前で検温させていただきます
- ・ 37.5℃以上の発熱が確認された場合は入場をお断りすることがあります（受講料は返金いたしかねます）
- ・ 手指消毒、手洗い、うがい、咳エチケットにご協力をお願いします（手指消毒液は会場出入口に用意します）
- ・ 受講者本人が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、当日までの欠席連絡およびセミナー開催日から1ヶ月以内に医療機関の診断書を提出した場合のみ受講料を返金します（振込手数料控除）
- ・ 会場施設から求められた場合、受講者全員の名前・連絡先を会場施設へ提供することがありますので予めご了承ください

↑ **FAX 03-5858-2121** ↑

**第50回健康支援セミナー（対面式） 受講申請書 ※太枠内を全てご記入ください**

**<受付期間>**  
7月1日（金）13:00から  
7月8日（金）13:00まで  
※先着定員制

**<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

※振込用紙の送付はありません

※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、または主催者都合により急遽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。  
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。

事務局返信用欄  
(受付 NO. 貼付)

※受講区分を選択ください（☑を付けてください）

申込日：2022年 月 日

|             |                          |                          |
|-------------|--------------------------|--------------------------|
| 7/24<br>(日) | 高齢者体力<br>づくり支援士          | 左記以外<br>一般               |
|             | 7,700円                   | 11,000円                  |
|             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                |   |        |     |                 |
|----------------|---|--------|-----|-----------------|
| フリガナ<br>氏名     | 性別  | 男・女    | TEL | ( )             |
|                | 年齢  | 歳      | FAX | ( )             |
| 住所             | 〒 -   |        |     |                 |
| 資格<br>登録<br>番号 | ■高齢者体力づくり支援士  | M<br>D | -   | 例) (M)-1234-567 |
| 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<br>⑦ケアマネジャー ⑧介護福祉士 ⑨ホムヘル ⑩栄養士 ⑪インストラクター ⑫あんまマッサージ指圧師<br>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。