

# 第51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開催します！  
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11月6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	※税込価格 ※計2講座分 (1講座毎の分割申込不可)
	<b>7,700 円</b>	<b>11,000 円</b>	

◆受付期間 **10月14日(金)13:00から10月21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(スカート不可)**」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   12:45 (180分)	<b>セミナー1 腰部脊柱管狭窄症について</b> ～日常生活での注意点、その予防と対策を学ぶ～ 高齢者に多い脊柱管狭窄症。腰部脊柱管狭窄症とは？この原因や症状を理解し、日常生活においてどんな注意点があるのか？理学療法士の視点から予防と対策として必要なことを学びます。また、それを知った上で、高齢者体力づくり支援士として何ができるかを一緒に考えていきましょう。 皆さまの周りの腰部脊柱管狭窄症でお悩みの方々の一助となりますように。 ※後半は実技会場へ移動し、マットを使って姿勢チェック等をおこないます	正しい姿勢を 学ぶ！  八尋敦子氏 WAVE-Y 代表 理学療法士 健康運動指導士
13:30   16:30 (180分)	<b>セミナー2 感覚神経による認知症の予防と改善について</b> ～脳が蘇る本山式筋力トレーニングとは～ 認知症になりやすい人となりにくい人の身体的特徴のちがいは何か。認知症を発症させないためにはどうしたらよいか。軽度認知障害(MCI)を健常者に戻すには何をしたらよいか。20年にわたる研究で分かったことをわかりやすく解説するとともに、患者様に実際におこなっている方法を伝授いたします。また、最後にはストレス解消のための自律訓練法をおこないリラックスしていただきたいと思います。	本山式筋トレで 認知症予防！  本山輝幸氏 総合能力研究所所長 認知症専門ダイケア インストラクター

## <次回予告> オンデマンド配信式開催のお知らせ

対面式セミナーと同内容講座を12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！  
※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

<お問い合わせ先>

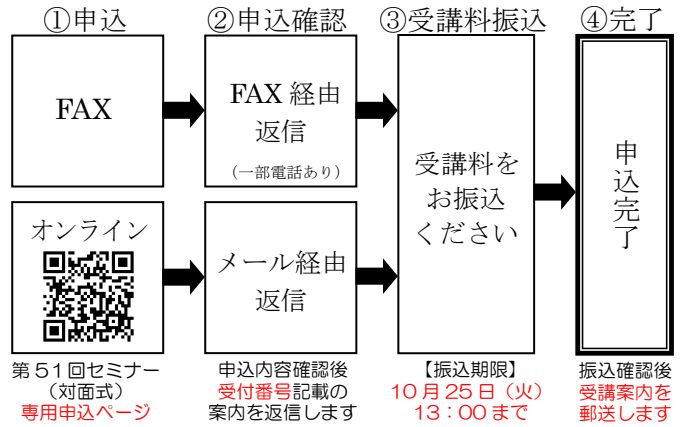
高齢者体力づくり支援士事務局  
公益財団法人体力づくり指導協会

〒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、**10月25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または保健所発行の証明書（コロナ罹患が分かるもの）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51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>**  
10月14日（金）13:00から  
10月21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

11/6 (日)	高齢者体力 づくり支援士	左記以外 一般
	7,700円	11,000円
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
職業	※該当するものを○で囲ってください			
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。