

第53回健康支援セミナー (対面式のご案内)

受講者
募集

◆日程 **2023年11月11日(土)**

◆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

◆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 **10月25日(水)13:00から10月31日(火)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(専用申込ページまたはFAXからお申込ください)

◆講座内容 ※当日は実技を含みますので動きやすい服装と靴でご参加ください(更衣室はありません)

時間	講座内容	講師
10:00 13:00 (180分)	<p>セミナー1 (講義+実技) 中高年世代に向けた“予防”のための体力測定を考える ～健康活力を引き出すための活用方法～</p> <p>体力を測定してはいるけれども目的があいまいだったり、うまく活用できていなかったりしませんか?この講習では、“予防”の観点から体力測定について考え、中高年世代の健康・活力を引き出すための有効的な活用方法について学びます。</p> <p><持ち物>・五本指靴下(ある場合のみ、お持ちの方は着用のうえお越しください) ・フェイスタオル(温泉タオル可、長さ80cm程度)</p>	<p>体力測定の有効な活用方法とは?</p> <p>藪下 典子氏 アップテンスサポート 代表 株式会社 THF 取締役</p>
13:45 16:45 (180分)	<p>セミナー2 (講義+実技) 1億『Ten10(転倒)予防』チェアエクササイズ® ～イスを有効に使ったエクササイズ～</p> <p>フレイル状態での転倒は、骨折から要介護状態に至ることが少なくありません。転倒に関する危険因子の上位、「筋力低下、歩行障害、バランス障害」は、運動によって改善できます。本講座は厳選した10種類のトレーニングを1億『Ten10(転倒)予防』チェアエクササイズ®と名付け、現場で即活用できるよう講座を進めてまいります。</p>	<p>実践しながらテントウ予防!</p> <p>竹尾 好恵氏 NPO法人1億元気運動協会 会長 株式会社元気サポート 代表取締役</p>

◆各資格認定単位数

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
4.0単位	講義 3.0単位 実習 3.0単位

※1日分(2講座)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
※証明書発行をご希望の方は申込時に必ず資格登録番号をご記入ください
※当日は**本人確認のため、必ず資格証をご持参**ください

<次回予告>
オンデマンド配信式開催のお知らせ(12月頃)

対面式セミナー同内容講座をオンデマンド配信します!
申込等詳細はHPまたはLINEでお知らせいたします
※配信式の申込は**高齢者体力づくり支援士資格者のみ**です

<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申込

オンライン（[専用申込ページ](#)※¹）またはFAXからお申込ください。

②申込確認

オンライン申込の場合はメール経由、FAX申込の場合はFAX※²経由で受付番号記載の案内を返信します。

③受講料振込

返信を受信後、**11月1日（水）13：00までに**※³受講料を下記口座までお振込ください。

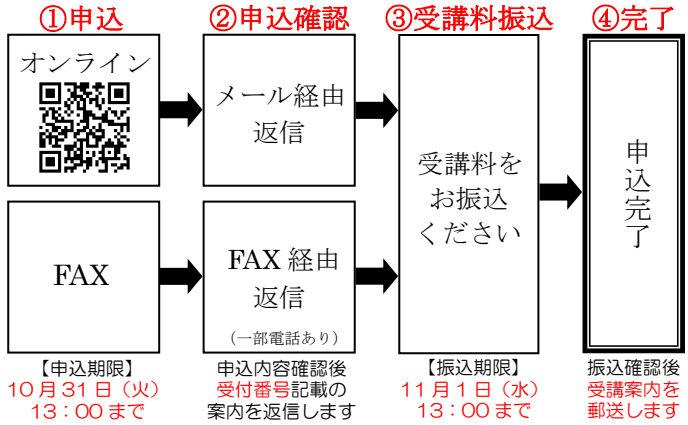
④申込完了

振込確認後、受講案内を郵送いたします。

※¹ **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。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。
(専用申込ページのみとなりますのでご注意ください)

※² **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。

※³ **受講料振込について**
期限までに振込確認がとれない場合、申込キャンセルとなる場合がございます



(注意事項) 申込前に必ずご確認ください

- ・体調不良の場合は受講をお控えください
- ・また、受講中に体調不良となった場合は受講途中であってもお帰りいただく場合がございます（受講料返金不可）
- ・受講当日のマスク着用は各個人の判断となりますが、手洗いや手指消毒、咳エチケット等ご理解・ご協力をお願いいたします

FAX 03-5858-2121

第53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>※先着定員制
10月25日（水）13:00から
10月31日（火）13:00まで

<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、最少催行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：2023年 月 日

11/11 (土)	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	-	例) (M)-1234-567
	■健康運動指導士：			
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 ()			
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