

第 56 回健康支援セミナー (対面式のご案内)

受講者募集

◆日 程 **2025 年 7 月 5 日(土)～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・横浜市営・相鉄東急「新横浜駅」北口より徒歩 15 分

◆受 講 料 (税込)	高齢者体力づくり 支援士	8,250 円/日 (2日間の場合は16,500円)
	上記以外一般	11,550 円/日 (2日間の場合は23,100円)



◆受付期間 **6 月 6 日(金)13:00 から 6 月 20 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(専用申込ページまたは FAX からお申込ください)

◆講座内容

7 月 5 日(土)	認定単位数 ●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 1.0 単位、実習 5.0 単位 ※1 日分の合計単位数です(講座毎の単位認定不可)当日は 本人確認のため必ず資格証 をご持参ください
<ご案内> 5 日(土)は午前午後ともに実技講座が含まれていますので、動きやすい服装と靴でお越しください(更衣室はありません) 実技では膝の向きや姿勢のチェック(一部裸足あり)・長座姿勢を予定していますので、スカート・ヒール靴はご遠慮ください	
9:30~12:30	「足」から考える運動指導 セミナー1(実技) ～足トラブルが与えるひざ痛、腰痛への影響と対策～ 運動指導の現場では『足』のことは後回しになりがちです。しかし、ひざ痛、腰痛、姿勢の悪さなどは足トラブルと相互に関係しあっています。今回は、それらを見つける方法を知り、改善する動作や体操を実践してみたいと思います。※フェイスタルをご持参ください(長さ約 80 センチ程度、床に置いて使用します)
13:15~16:15	体力測定値を高齢者支援に上手に活かそう セミナー2(講義+実技) ～測定結果を活用した運動プログラム作成方法と教室運営のコツ～ 介護予防事業等で「体力測定を実施する」ことを条件とした教室開催が求められている一方で、体力測定結果を高齢者本人の意識改革や教室運営に活かされず、測定しただけになっているという現状もあります。本講座では体力測定実習により測定方法や安全管理について再確認します。また、数値の捉え方など体力測定からわかることを復習し、高齢者の意欲につながる支援や運動プログラムの作成に有効活用する方法を学びます。
7 月 6 日(日)	認定単位数 ●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 6.0 単位 ※1 日分の合計単位数です(講座毎の単位認定不可)当日は 本人確認のため必ず資格証 をご持参ください
9:30~12:30	人生 100 年時代、健康寿命をのばそう セミナー3(講義) ～高齢者の栄養指導に必要な視点～ 『人生 100 年時代』が到来した時、あなたは 100 歳を元気に迎えますか、それとも寝たきりで迎えますか。元気に 100 歳を迎えるには、受け身の生き方ではなく、自分でプランニングした積極的な生き方が必要となるでしょう。本講座では、健康寿命の延伸を阻むメタボ、ロコモ、認知症の予防について、栄養学的な視点から実践的に解説します。
13:15~16:15	フレイル概念・サルコペニア概念について熟考する セミナー4(講義) ～未病か病気か老化か?日常生活機能からの評価の重要性～ “介護予防”と言えば「身体機能・認知機能の低下やフレイル・サルコペニア」が思い浮かびますが、その対策(要介護状態の防止)には食事・栄養、運動や知的活動、良質の睡眠、社会参加などの組み合わせが重要です。本講座では、メタボ対策とフレイル対策のすり合わせ、筋トレの功罪、服薬の留意点などについて、最新の知見を紹介しながら一定の見解をお話します。

<お問い合わせ先>

公益財団法人体力づくり指導協会
高齢者体力づくり支援士事務局

〒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、**6月23日（月）10：00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、受講案内をメール添付（または郵送）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](#)からお申込いただきます。
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

①申込



FAX

②申込確認

メール経由
返信FAX 経由
返信
（一部電話あり）

③受講料振込

受講料を
お振込
ください

④完了

申込完了

【申込期限】
6月20日（金）
13：00 まで

申込内容確認後
受付番号記載の
案内を返信します

【振込期限】
6月23日（月）
10：00 まで

振込確認後
受講案内を
メール添付します

（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
お帰りにいただく場合がございます（受講料返金不可）
- ・こまめな手洗いや咳エチケットにご協力をお願いいたします

FAX 03-5858-2121

第56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

申込日：2025 年 月 日		<受付期間>※先着定員制 6月6日(金)13:00から6月20日(金)13:00まで		事務局返信用欄 (受付 NO. 貼付)	
受講希望欄に☑を付けてください					
日程	7/5 (土)	7/6 (日)			
高齢者体力 づくり支援士 8,250 円/日	☐	☐	＜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きますこと 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。		
一般 11,550 円/日	☐	☐			
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) ㊟-1234-567
	■健康運動指導士：		■健康運動実践指導者：		
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