

高齢者体力づくり支援士事務局主催

第46回健康支援セミナー

日程：2020年8月29日(土)～30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

申込期間：2020年8月17日(月)～8月20日(木)

※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、お早めにお申込みください。

**受講者
募集**

◆受講料 (申込方法は裏面をご参照ください) ※本セミナーは1講座毎の受講はできかねます。予めご了承ください。

※税込価格	高齢者体力づくり支援士	左記以外一般	定員
1日のみ (同日開催の講座)	7,700円	11,000円	8/29 (土) : 33名
2日間 (全ての講座)	15,400円	22,000円	8/30 (日) : 28名

◆講義スケジュール ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受講当日は必ず「マスク着用」をお願いします

日時	講座内容	講師
8/29 (土)	セミナー1 (講義) 健康長寿の延伸に向けた運動・栄養・服薬を考える ～(第一部)メタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジについて～ ～(第二部)運動実践と栄養確保に向けた服薬リテラシーについて～ メタボ対策では食事制限と有酸素運動の実践による減量が中心的課題となり、フレイル対策ではサルコペニア防止の観点からたんぱく質の摂取とレジスタンス運動の実践による体重の維持が求められます。第一部では、メタボ対策からフレイル対策への運動と栄養のギアチェンジの仕方とその時期(50～80歳)について考察します。第二部では、年齢、体重、体質などを考慮した適切な服薬のもと、安全に効果的な運動の実践と栄養の確保に努めることの重要性と具体策について解説します。	田中 喜代次 筑波大学 名誉教授 日本介護予防・健康づくり学会 会長
	セミナー2 (講義) 改めて運動実践について考える ～自宅での運動実践と運動教室の意義～ 感染症拡大防止のために自粛生活が継続する中で、「運動の必要性」とともに「仲間と共に実践する大切さ」を感じたことかと思えます。改めて運動教室開催の意義を問い、そして、新しい運動教室の在り方について考えます。	藪下 典子 アップテンヘルスサポート 代表 医療法人八千代会八千代病院 健康指導員
8/30 (日)	セミナー3 (講義) 高齢者のメンタルヘルスと認知症の支援 ～新しい生活様式における支援とは～ 加齢により、うつ傾向や認知機能低下、認知症が増加します。その予防に定期的な運動をはじめとする生活習慣が重要とされています。現在、新型コロナウイルス感染症を想定した新しい生活様式が提唱されており、それにとまなう新しい支援の内容や方法についても考察します。	水上 勝義 筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授 精神保健指定医
	セミナー4 (実技) ※ひとり1枚のマットを使用して、セルフSPATの実技体験をおこないます PPK(ピン・ピン・コロリ)を実現するただ一つの法則 ～操体理論とSPAT&個人ができる新型コロナウイルス感染症対策～ 予防医療の具体的なやり方を、操体理論・セルフSPAT(ゆがみ取り体操)を用いて実践します。カラダのゆがみを整えることが筋骨格系だけでなく慢性疾患の予防医療となります。また、操体理論を実践することで、免疫力が上がり、感染症予防対策に繋がります。※動きやすい服装でお越しください	谷貝 智宏 緑ヶ丘鍼灸整骨院 院長

◆各資格認定単位数 ※1日分(2講座)分の合計単位数です。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。

	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	CSCS NSCA-CPT	JAJA/GFI	※本セミナーは左記資格の更新 単位認定対象講座です ※証明書をご希望の方は、資格 登録番号を裏面の受講申請書 へ必ずご記入ください ※当日は 本人確認のため、必ず 資格証をご持参ください
8/29 (土)	4.0単位	講義 6.0単位	0.6CEU(A)	6.0単位	
8/30 (日)	4.0単位	講義 3.0単位 実習 3.0単位	0.6CEU(A)	6.0単位	

～次回の第47回健康支援セミナー(2020年11月)も同一内容の講座を開催いたします～

＜受講申請書送付・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

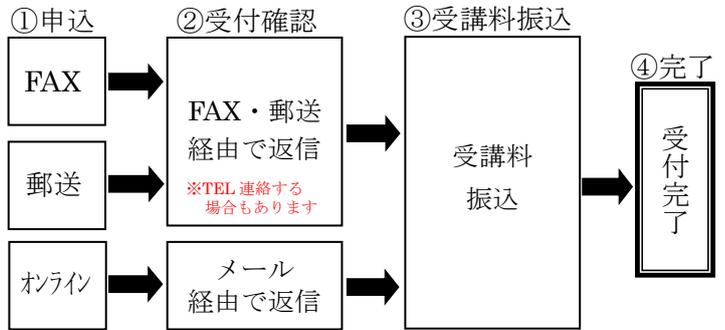
TEL 03-5858-2100 FAX 03-5858-2121

受付時間: 平日 10:00～15:00 ※(土日祝不可)



◆申込方法

- ①FAX・郵送またはオンラインにてお申込みください。
- ②FAX・郵送から受講申請した場合はFAX・郵送経由で、また、オンラインから受講申請した場合はメール経由で返信します（返信時に振込金額を明記します）。
- ③返信を受信（領）後、**8月21日（金）12:00まで**に受講料を下記口座までお振込ください。
- ④お振込確認後、事務局より受講案内を郵送いたします。



<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

※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。

↑ **FAX 03-5858-2121** ↓
<申込期間:8月17日(月)~8月20日(木)>

第46回健康支援セミナー 受講申請書 ※太枠内を全てご記入ください

申込日：2020年 月 日		
日程	※受講希望欄に☐を付けてください	
	高齢者体力 づくり支援士	一般
	7,700円/日	11,000円/日
8/29 (土)	☐	☐
8/30 (日)	☐	☐

事務局返信用欄
(受付NO. 貼付)

(重要) 申込前に必ずご確認ください
新型コロナウイルス感染症対策について

- ・受講当日は必ず**マスク着用**をお願いします
- ・受講当日から2週間以内に発熱または体調不良がある場合は受講をお控えください
- ・**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)
- ・会場前で検温させていただきます
- ・座席は1つの机に1名掛けとします
- ・8/30(実技講座あり)を受講の際は、動きやすい服装でお越しください(更衣室の利用をお控えください)
- ・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)
- ・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、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

申込方法②受付確認において、**郵送返信**をご希望の方は左に☐をつけてください

※振込用紙の送付はございません
(本書左上の<お振込先>をご参照ください)

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:			NSCA (CSCS・CPT)
	■健康運動実践指導者:			■JAF/A/GFI:
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。