

高齢者体力づくり支援士事務局主催 第40回健康支援セミナー

日 程：平成 30 年 7 月 7 日(土)～8 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：平成 30 年 6 月 1 日(金)～6 月 22 日(金)

※申込は**先着順**です。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。



◆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。

	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)	7,560 円(税込)	10,800 円(税込)	60 名/日
2 日間 (全ての講座)	15,120 円(税込)	21,600 円(税込)	

◆講義スケジュール

日時	講座内容	良い姿勢へ導くために	講師
7/7 (土)	セミナー1 (実技) 介護予防のための立位姿勢をよくするエクササイズプログラム ～抗重力筋(身体を伸ばす)の働きを活発にするエクササイズ～ 人間の基本動作は、立つことと歩くこと(歩行動作)です。その中でも「立つ」立位姿勢で身体を引き伸ばすことがしやすい状態を運動によりつくって差し上げることが、日常動作にも好影響をもたらします。脚および体幹に的を絞って、お伝えしたいと思います。※室内用シューズをご持参ください	良い姿勢へ導くために	岩間 徹 (株)プロジェクト・オン 代表取締役 NPO 法人日本ホリスティック コンディショニング協会 副理事長
	セミナー2 (実技) 高齢者支援に活かすマインドフルネス ～運動指導者の心と身体を整える～ マインドフルネスとは「今」の自分を客観的に捉え、心を整える考え方や方法とされています。高齢者を支援する自身の心を見つめることで、日々のストレスを軽減してゆとりをもって運動支援をおこなえるように、エクササイズ「マインドボディフィットネス®」の実践ワークを通じてポイントをお伝えします。自身を通してマインドフルを感じていただき、日々の支援にお役立てください。	五感を磨く！	梅田 陽子 トータルフィット(株) 代表取締役
7/8 (日)	セミナー3 (講義+実技) ケア・ウォーキング®でロコモ予防 ～足病・関節痛を防いで一生自分の足で歩くために～ ウォーキングがブームになっていますが、運動指導者が知っておかなければならないのは「歩くだけでは一生歩く身体はつくれない」ということです。有酸素運動・筋トレ・ストレッチの 3 本柱をしっかり伝えることが大事です。また、足を見ずしてひざ痛、腰痛は治せません。運動の現場ではなかなか扱わない「足」からロコモ予防に導きましょう。	健康な“足”とは？	黒田 恵美子 (一社)ケア・ウォーキング普及会 代表理事 東海大学医学部客員教授
	セミナー4 (講義+実技) 認知症の予防改善と体力向上のコツ ～本山式筋トレの理論と実践～ 認知症になりやすい人に共通した身体的特徴とは何か。そしてその予防改善方法とは？認知機能を改善させながら同時に体力を向上させる方法として効果が認められている『本山式筋トレ』の理論とやり方をわかりやすく解説いたします。	脳の活性化を 実践！	本山 輝幸 総合能力研究所 所長 筑波大学附属病院 認知ケアアップテイケア インストラクター

◆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
7/7 (土)	4.0 単位	実習 6.0 単位	0.6CEU(A)	6.0 単位
7/8 (日)	4.0 単位	講義 3.0 単位 実習 3.0 単位	0.6CEU(A)	6.0 単位

<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

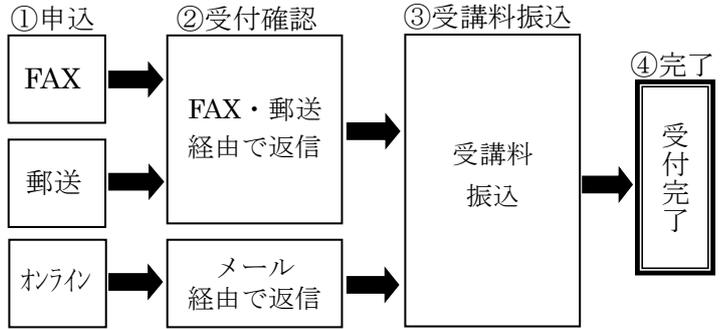
TEL 03-5858-2100 FAX. 03-5858-2121

受付時間:平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)



◆申し込み方法

- 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、**1週間以内**に受講料を下記口座までお振込ください。
- ④ご入金確認後、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い場合は、中止とさせていただきます。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:6月1日(金)~6月22日(金)>

第40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：平成 30 年 月 日		認定単位数		事務局返信用欄 (受付 NO. 貼付)
日程	※参加希望欄に☐を付けてください		※本セミナーは下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、資格登録番号を下記記載欄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。	
	高齢者体力 づくり支援士	一般		
7/7 (土)	7,560 円/日	10,800 円/日	高齢者体力づくり支援士 4.0 単位 健康運動指導士 実習 6.0 単位 健康運動実践指導者 0.6CEU(A) JAJA/GFI 6.0 単位	
7/8 (日)	7,560 円/日	10,800 円/日	高齢者体力づくり支援士 4.0 単位 健康運動指導士 講義 3.0 単位 健康運動実践指導者 実習 3.0 単位 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAJA/GFI 6.0 単位	

郵送での返信をご希望の方 ※振込用紙の送付はございません
 (郵送の場合、返信に2~3日要します。ご了承ください)

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：	■CSCS・NSCA-CPT：				
	■健康運動実践指導者：	■JAJA/GFI：				
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ホムナシ 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。