

高齢者体力づくり支援士事務局主催

# 第43回健康支援セミナー

**日程：2019年7月13日(土)～14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：2019年6月17日(月)～6月28日(金)**

※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、お早めにお申し込みください。

**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。

※表示は全て8%税込です

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

◆講義スケジュール

日時	講座内容	講師
7/13 (土)	<b>セミナー1</b> （講義+実技） <b>フレイル・サルコペニア予防のための運動</b> ～健康寿命を延ばすための取り組み～ 平均寿命が著しく伸び、高齢者の数が急増する社会構造のなかでは、元気で健やかに老いることが理想です。しかし、加齢に伴ってカラダの諸機能が低下した結果、日常生活の自立の阻害や要介護状態と強く関連するフレイル・サルコペニア高齢者が増えているのも事実です。本講座では、現在老年学分野でホットなトピックスであるフレイル・サルコペニアの問題点について解説し、予防活動に活かせる実技を紹介します。	<b>金 憲経</b> 東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究部長
	<b>セミナー2</b> （実技） <b>やる気を引き出すアクティビティ支援法</b> ～運動参加意欲を高めるためには～ 今、空前のお漬物ブーム、“介護漬け”“リハビリ漬け”“サロン漬け”健康を考えるうえで栄養の視点は欠かせませんが、はたしてその味付けはこれでいいのでしょうか？あらためて運動の基本的効果を見直し、心とカラダを元気にするアクティビティ支援法を学びましょう。 ※室内用シューズをご持参ください	<b>木全 克己</b> あま市レクリエーション協会 会長 総合型地域スポーツクラブ あまスポーツクラブ アドバイザー
7/14 (日)	<b>セミナー3</b> （講義） <b>高齢者のメンタルヘルスと認知症</b> ～健康長寿につながる支援方法とは～ 高齢者で高率にみられる、うつと認知症をとりあげます。うつや認知症の背景として、生活習慣や生活習慣病の関連が示され、両者のリスク低減に運動など身体活動が注目されています。当日はエビデンスを紹介しながら予防的支援についてお話しします。	<b>水上 勝義</b> 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 精神保健指定医 医学博士
	<b>セミナー4</b> （講義） <b>中高齢期に向けた栄養摂取</b> ～楽しく食べて健康維持～ 令和の時代が平和で実り多いものになるには、日本人の4人に1人を占める高齢者が元気であることが重要です。本講座では、中高齢期の健康を阻む『ロコモティブシンドローム』や『メタボリックシンドローム』から身を守るための「楽しい」栄養摂取について、知識とスキルを解説します。	<b>杉浦 克己</b> 立教大学 コミュニティ福祉学部 スポーツウエルネス学科 教授

◆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	JABA/GFI
7/13 (土)	4.0単位	講義 1.5単位、実習 4.5単位	0.6CEU(A)	6.0単位
7/14 (日)	4.0単位	講義 6.0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 サンライスタワー1F

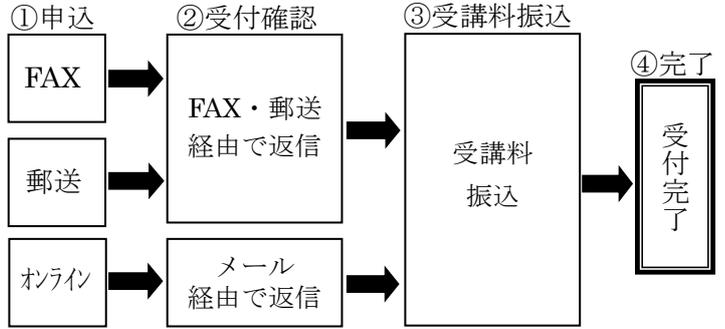
TEL 03-5858-2100 FAX 03-5858-2121

受付時間：平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)



◆申込方法

- ①FAX・郵送またはオンラインにてお申込ください。
- 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かった場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。  
 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17日（月）～6月28日（金）＞

第43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：2019年 月 日		<b>認定単位数</b>		事務局返信用欄 (受付 NO. 貼付)
<b>日程</b>	※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 <b>本人確認のため、必ず資格証をご持参</b> ください。	
	高齢者体力 づくり支援士	一般		
	7,560 円/日	10,800 円/日		
7/13 (土)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	高齢者体力づくり支援士 4.0 単位 健康運動指導士 講義 1.5 単位 健康運動実践指導者 実習 4.5 単位 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAFA/GFI 6.0 単位	
7/14 (日)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	高齢者体力づくり支援士 4.0 単位 健康運動指導士 講義 6.0 単位 健康運動実践指導者 講義 6.0 単位 CSCS・NSCA-CPT 0.6CEU(A) JAFA/GFI 6.0 単位	
<input type="checkbox"/> 申込方法②受付確認において、 <b>郵送返信をご希望の方は左に☑をつけてください</b>			※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：			■CSCS・NSCA-CPT：			
	■健康運動実践指導者：			■JAFA/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。