

高齢者体力づくり支援士事務局主催

# 第36回健康支援セミナー

期 日：平成29年2月4日(土)

会 場：CIVI研修センター新大阪東

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1-19-4  
(交通) JR「新大阪駅」より徒歩すぐ

受講者  
募集

申込期間：平成29年1月5日(木)～1月20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。

## <大阪開催決定!!>

◆受講料 ※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
1日(2講座)	7,560円(税込)	10,800円(税込)

◆講義スケジュール(申込方法は裏面をご確認ください)

日時	講座内容	講師
2/4 (土)	<b>セミナー1</b> (講義+実技) <b>ひざちゃん体操</b> ～ひざ、腰、足を守るセルフメンテナンス法～ ひざ痛・腰痛には、立ち方やひざの曲げ方、いすの座り立ちが大きく関わっています。これらの姿勢動作を自分でチェックして修正できるようにし、正しい動作ができるための簡単な運動法をご紹介します。 ～受講者の声～ ・「わかりやすい体操で、日常生活動作の中ですぐに使えそうです」 ・「参考になりました(外反母趾の私にも効果あり!)」	<b>黒田 恵美子</b> 一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事 健康運動指導士
	<b>セミナー2</b> (講義+実技) <b>介護予防運動の主役！高齢者さんの気持ち</b> ～高齢者さんの望むプログラムを効果的に伝えるには～ 私は28年前フィットネスインストラクターとして高齢者さんと接するチャンスにめぐりあい、今までたくさんの失敗、失礼をして…仕事をしてきました。今までお付き合いくださった高齢者さんの声、思いをこの講座でお伝えしながら、「立つ」動作の身体アライメント確認やエクササイズなどをご紹介します。 ～受講者の声～ ・「実話をもとにした心に響く講義で、指導者としての原点に戻れた気分です」 ・「高齢者の方と接する機会がないので、配慮や声掛け方法など参考になりました」	<b>小山内 映子</b> NPO法人らくらく健舞隊 理事長

◆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	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)
JAF/A/GFI	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 サンライズタワー1F  
TEL 03-5858-2100 FAX. 03-5858-2121  
受付時間：平日 9:30～17:00 ※(土日祝不可)

