

# 『Fitness21健康運動セミナー 2019\_Summer』開催のご案内

《主旨》 本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位を履修するとともに、健康づくりに従事される専門職の方々の資質向上とスキルアップを目的とした講習会です。

- 日時 2019年9月21日(土) / 22日(日) ※二日間のセミナーです  
 21日(土)-9:00~17:10 / 22日(日)-9:00~18:10 [受付開始-8:30より]  
 【お申込:QRコード】
- 会場 **デサント大阪オフィス**
- 定員 100名 (各日定員になり次第締め切ります)
- 参加費 二日間通し18,000円 税込  
 一日のみ 10,000円 [各日とも] 税込
- 対象者 健康運動指導士/健康運動実践指導者  
 各種専門職の方(保健師/看護師/管理栄養士等)

【会場のご案内】  
 デサントジャパン株式会社 大阪オフィス  
 〒543-8921 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-3



※本講習会は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として二日間の単位(合計15.0単位)が認められます。  
 第一日目:実習(5.0単位)+講義(2.0単位)【認定番号:196359】 / 第二日目:実習(8.0単位)【認定番号:196359】

## 第一日 9月21日(土)

9:00~12:00

実習  
[3時間]

### 『リズムを用いて脳と身体の機能活性化Part. II』

(内容)健康づくりの運動指導現場に「リズム」を取り入れることで場の雰囲気グッと変わっていきます。また同時に空間認識など脳の認知機能にも働きかけることができ、身体のコーディネーション機能も高めることが可能です。Part. IIでは、スポーツタオルやスモールボールを使ったエクササイズをご紹介します。

～認知症ケアおよび予防に役立つ～

13:00~15:00

講義  
[2時間]

### 『「料理療法」のすすめ方』

(内容)「料理をすること(調理)は高齢者の身体のリハビリになるだけでなく、やる気や自信を呼び込み、脳の活性化や生活の質(QOL)の向上につながります。認知症ケアや予防に役立つ非薬物療法の一つである「料理療法」の効果と実施方法についてご紹介すると共に、高齢者や認知症の方への対応の仕方についてお伝えします。

15:10~17:10

実習  
[2時間]

### 『膝関節痛や腰痛に配慮した歩行プログラム』

(内容)WHOがBONE AND JOINT DECADEを推進する趣旨は「運動器の障害はその頻度が極めて高く、…QOLの低下をきたし、さらに生命予後に多大な影響を及ぼし、社会に与える負担が大きい…」としています。今回実習はこれに呼応して運動器障害が増加する中高齢者への具体策をご紹介します。※このプログラムはWHOが推進する「BONE AND JOINT DECADE」の日本賞(最優秀賞)を受賞した「歩人。」プロジェクトの中から抜粋しています。



### 【講師】尾陰 由美子

Yumiko Okage

- ◇有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ◇NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ◇健康運動指導士
- ◇公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事



### 【講師】湯川 夏子

Natsuko Yukawa

- ◇京都教育大学 教育学部 家政科 教授
- ◇著書「やる気と自信を呼びこませる 認知症ケアと予防に役立つ料理療法」



### 【講師】土井 龍雄

Tatsuo Doi

- ◇医療法人貴島会 ダイナミックススポーツ医学研究所 顧問
- ◇日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー
- ◇日本体力医学会 / 日本運動器科学会 / 日本腰痛学会 会員
- ◇著書「歩行寿命が延びる!セーフティウォーキング」
- 「歩く人。長生きするには理由がある。」等

## 第二日 9月22日(日)

9:00~12:00

実習  
[3時間]

### 『抗ストレス運動プログラム「りらほ」Part. II』

(内容)「りらほ」は働く方々を対象とした、抗ストレス運動プログラムです。自律神経や心理状態を整え上手にリラックスする方法をお伝えします。事前に自律神経測定アプリCOCOLOLO(<http://cocololo.jp/about/>)をダウンロードしてご体験いただくことで、より一層理解が深まります。

～子どもを対象とした～

13:00~15:00

実習  
[2時間]

### 『コーディネーショントレーニングの実践』

(内容)運動神経は成長の中で育まれます。でもどうやって良くするの?そんな疑問に答えるのがコーディネーショントレーニングです。このセッションでは遊び感覚で楽しく身体を動かしながら、子どもを対象としたコーディネーショントレーニングをご紹介します。

～自分の健康と身は自分で守る!～

15:10~18:10

実習  
[3時間]

### 『コアトレーニングから護身術への繋げ方』

(内容)自分の身は自分で守れる自信はありますか?自分の身を守る術は日本でも必要となってきました。今回は、最初に自分の健康を守るために必要な知識やトレーニング方法を学びます。その後、身体を使って誰もが簡単に身につけることができる、グレイシー柔術の護身術を実習する内容です。是非この機会に心技体を学んでください。



### 【講師】梅田 陽子

Yoko Umeda

- ◇トータルフィット株式会社 代表取締役
- ◇健康運動指導士
- ◇日本心理学会 認定心理士



### 【講師】元橋 智彦

Motohashi Tomohiko

- ◇医療法人博由会 くさかクリニック
- ◇NESTA キッズコーディネーショントレーナー
- ◇NSCA-CSCS / 健康運動指導士



### 【講師】田中 満

Mitsuru Tanaka

- ◇グレイシー柔術 認定インストラクター
- ◇NESTA JAPAN 理事
- ◇日本コアコンディショニング協会認定A級講師 / マスタートレーナー
- ◇日本タイ古式マッサージ協会認定 シニアトレーナー
- ◇有限会社LOHAS 代表取締役

# 【参加申込書】

## 『Fitness21健康運動セミナー 2019\_Summer』

【お申込み方法】①FAX、②E-Mail、③QRコードからお申込みください。

【③QRコード】



① FAX ⇒ 06-6379-1055

② E-Mail ⇒ [f21-seminar@fitness21.or.jp](mailto:f21-seminar@fitness21.or.jp) (事務局宛)

参加希望日	※□欄にチェックを入れてください		
	<input type="checkbox"/> 二日間通し《18,000円》	<input type="checkbox"/> 9月21日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 9月22日(日)《10,000円》
ふりがな			
お名前	男 / 女	※登録番号をお持ちの方 ①健康運動指導士 ②健康運動実践指導者	① ②
ご住所 (受講証 送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社		
TEL (携帯)	FAX		
ご勤務先 (所属部署)	その他 保有資格		
E-Mail	※メールの誤送信を防ぐため、大きくはっきりとお書きください。 ※数字のゼロは「0」、アルファベットのオーは「O」でお書きください。 ※- (ハイフン) と _ (アンダーバー) を区別するために、アンダーバーは下の点線に重ねてお書きください。		

### ---申込方法と受講決定について---

【申込方法】 FAX、E-Mail、QRコードからお申込みください。

※ お電話による申込は受付ておりませんのでご了承ください。

【受講決定】 受付完了のご連絡後、**下記振込口座へ、「受講者名」でお振込み**ください。※振込手数料はご負担願います。

【振込口座】 金融機関：ゆうちょ銀行 口座記号番号：00930-8-333592  
口座名称：Fitness21健康運動セミナー (カ ナ) フィットネスニジュウイチケンコウウツウセミナー

※お振込完了後、事務局より「受講証(ハガキ)」をご送付致します。お届けまで2週間程度お待ちください。

【ご注意】 ①銀行振込の場合、領収書は発行致しませんので必要な場合はご連絡ください。

キャンセルは、開催1週間前迄にご連絡頂ければ、振込手数料を引いてご返金致します。

②受講当日、個人的な遅刻・欠席・早退等は**一切返金できません。また認定単位もお渡しできません。**

【個人情報の取り扱いについて】

✓ご記入内容は、お申込みに係る書類等の送付やご連絡、公益財団法人フィットネス21事業団からのご案内に利用いたします。

✓個人情報は、個人情報保護に関する方針に従い、必要な安全管理措置を行いお取り扱いいたします。

✓公益財団法人フィットネス21事業団の個人情報保護(プライバシーポリシー)については下記サイトをご確認ください。

【<http://www.fitness21.or.jp/kojinjoho.html>】 Copyright (c) 公益財団法人フィットネス21事業団 All rights reserved.

【お問い合わせ先】 公益財団法人フィットネス21事業団 <http://www.fitness21.or.jp>

〒533-0005 大阪市東淀川区瑞光1丁目15番24号

TEL: 06-6325-0021 事務局: 藤澤(ふじさわ) E-Mail: [f21-seminar@fitness21.or.jp](mailto:f21-seminar@fitness21.or.jp)