

# NPO法人らくらく健康隊シニアフィットネス運動普及・習得講習会 〔中高齢者向け運動普及習得講習会開催〕

この講習会はJAF A、健康運動実践指導者、健康運動指導士、Gボール協会の更新単位を取得できます

NPO法人らくらく健康隊では以下講習会を開催いたします

## 1 指導者養成講座開催の目的

- ① 中高齢者向け運動を行うときの基礎知識（人柄と身体機能について）
- ② 中高齢者向け健康作り及び自立支援を目的とした運動の普及
- ③ 中高齢者向け椅子座位・床、立位運動の習得

## 2 主催 NPO法人らくらく健康隊

### 協力団体

公益財団法人健康体づくり事業団

公益社団法人日本フィットネス協会

特定非営利法人日本Gボール協会

## 3 開催日程と内容

2020年11月9日（月）10：00-16：00（休憩45分）	両日の内容は異なります。
①中高齢者向け運動指導のための基礎知識 1 ②椅子在位ボール運動の基本の習得 ③床で行う7つのエクササイズと1つのストレッチ 講義2時間、実技1時間30分を2講座行います。	●運動を実施する時の基礎知識/2時間（10:00-12:00） ●椅子座位運動、床で行運動実技習90分が2講座（12:30-16:00休憩含む） 加齢とともに陥りやすい姿勢の変化を改善する為のストレッチ、筋トレ、身体調整、セルフケアを解説します。整った姿勢は、痛み、歪みのない身体作りができます。姿勢の気になる方、膝・肩・腰に違和感のある方に役立ちます。生涯歩くためにも日常の癖を整えて身体機能向上しましょう！要介護レベルから若い方が実施しても運動不足解消になるプログラムです。さする、たたくなど覚えやすい中高齢者向け運動の基本の習得
2020/12/14（月）10：00-16：00（休憩45分）	
①中高齢者向け運動指導のための基礎知識 2 ②椅子座位浴用タオル運動実技習得 ③小さなボールを使ってセルフケアと身体調整 講義2時間、実技1時間30分を2講座行います	

## 4 会場

東京都江東区古石場2-13-2 古石場文化センター

TEL03-3647-3074 注)会場へ内容のお問い合わせはできません

## 5 受講対象者

身体機能向上、低下防止を目的とした中高齢者全般と介護に携わる方やシニア向け運動指導者を指す方

## 6 募集各講座 各日30名

## 7 受講料

\*各日 1日（6時間）10,000円（2日受講20,000円）

## 8 その他

担当講師/NPO法人らくらく健康隊理事長・小山内映子

各講座共通健康運動指導士 健康運動実践指導者1講座（講義、実技合計●単位）

11月9日/講義●単位、実技▲単位 12月14日/講義●単位、実技▲単位

J A F A教育単位研修会 5単位

日本Gボール協会/Gボール協会専門クラス（グループ）●P

全2日間受講の方に「シニアほっとEX」DVDを教材として差し上げます

## 9 受講申し込み方法

別紙「受講申込み書」に必要事項を記入の上以下事務局まで郵送、FAX又はメールでお申し込みください。

受付完了後に当法人より受付番号メールをお送りします。（受付番号のメールがない場合はお問い合わせください）

受付番号確認次第以下に1週間以内にお振込お願いします。当日支払いの方お申し出ください。

振込確認後参加受講票をお送りいたします

受講票メールは当日受付で提示してください

\*領収書が必要な方は当日受付でお申し付けください

\*お振込頂いた受講料は返金できませんので、ご承知おきください。

問い合わせ NPO法人らくらく健康隊

TEL/080-6760-6796

Eメール/[info@kenko-tai.com](mailto:info@kenko-tai.com) HP/[www.kenko-tai.com](http://www.kenko-tai.com)