

NPO法人らくらく健康高齢者向け運動習得講習会開催ご案内

この講習会はJAJFA、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 シニア向け健康作り及び自立支援を目的とした運動の普及
 - ② シニア向け椅子座位運動の普及と習得
- シニア向け運動実技習得と指導実施を目指して学んで頂きます

2 主催 NPO法人らくらく健康隊

協力団体

公益社団法人日本フィットネス協会

公益財団法人健康体づくり事業団

特定非営利法人日本Gボール協会

申請中

3 開催日程と内容

2017/1/15 (日) 12:15-17:00 講座タイトル/シニアほっとエクササイズ

椅子座位運動指導のための基礎知識と実技習得。要介護レベルから実施できる運動ですが、若い方が実施しても運動不足解消できるプログラムです。さする、叩くなど覚えやすくシニア向け運動の基本となる内容です。基礎から学びたい方に参加して頂きたい講座です。

2017/2/19 (日) 12:15-17:00 講座タイトル/シニアほっとエクササイズ+ボール

椅子座位小ボール運動指導のための基礎知識と実技習得。シニアほっとエクササイズを基本として25cmくらいのボール(ソフトギムニグボール)を使いストレッチ、筋トレ、ゲーム要素も取り入れた内容の。シニアほっとエクササイズ受講した方、シニア向け運動指導の経験者、プログラムの幅を広げたい方に参加して頂きたい講座です。使用するボールはギムニグ社様より提供頂けます。

2017/3/19 (日) 12:15-17:00 講座タイトル/シニア向けボールを使ったコアコンディショニング

シニア向け身体機能向上のためにマット上でソフトジムを使ったインナーマッスルのトレーニングとストレッチをご紹介します。実際クラスで行って来たメニューですので、参加者のを通して身体機能向上の様子もお伝えします。目的は生涯歩くこと。実技を覚え、指導者の方は明日からの仕事に活かせる内容です。

4 会場

新習志野公民館 〒275-0025 千葉県習志野市秋津3丁目6番3号

TEL 047-453-3400 (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

運動指導者、介護に携わる方、シニア向け運動指導者を目指す方

6 募集各講座 各日20名

7 受講料

*各日 1日(4時間) 8,000円 (2日受講16,000円。3日受講24,000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4単位)

1月15日/講義2単位、実技2単位 2. 3月19日/講義1単位、実技3単位

JAJFA教育単位研修会*資格移行前1日2単位、*資格移行後1日4単位

2.3月19日講座は日本Gボール協会/Gボール協会専門クラス(グループ)1P、ボール付

1月15日、2月19日両日受講の方に「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をお知らせ致します(受付番号の連絡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

振込確認後参加受講票をお送りいたします

受講票は当日受付で提出してください

*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)

NPO法人らくらく健康高齢者向け運動習得講習会申し込み書

NPO法人らくらく健康隊 TEL080-6760-6796

FAX03-3646-6301 ✉ info@kenko-tai.com

氏名：

住所：
〒

TEL：

メールアドレス：

職業：

申込み講座に○記載

日時	講座タイトル/シニアほっとエクササイズ
2017年1月15日(日) 12:15 - 17:00 (休憩45分含む)	椅子座位運動指導のための基礎知識と実技習得。 要介護レベルから実施できる運動ですが、若い方が実施しても運動不足解消できるプログラムです。さする、叩くなど覚えやすくシニア向け運動の基本となる内容です。基礎から学びたい方に参加して頂きたい講座です。
日時	講座タイトル/シニアほっとエクササイズ+ボール
2017年2月19日(日) 12:15 - 17:00 (休憩45分含む)	椅子座位小ボール運動指導のための基礎知識と実技習得。 シニアほっとエクササイズを基本として25cmくらいのボール(ソフトジムニグボール)を使いストレッチ、筋トレ、ゲーム要素も取り入れた内容の。シニアほっとエクササイズ受講した方、シニア向け運動指導の経験者、プログラムの幅を広げたい方に参加して頂きたい講座です。(ジムニグ社様より参加者1名に1つソフトジムニグ提供頂けます)
日時	講座タイトル/シニア向けボールを使ったコアコンディショニング
2017年3月19日(日) 12:15 - 17:00 (休憩45分含む)	シニア向け身体機能向上のためにマット上でソフトジムを使ったインナーマッスルのトレーニングとストレッチをご紹介します。実際クラスで行って来たメニューですので、参加者のを通して身体機能向上の様子もお伝えします。目的は生涯歩くこと。実技を覚え、指導者の方は明日からの仕事に活かせる内容です。(ジムニグ社様より参加者1名に1つソフトジムニグ提供頂けます)

1日8,000円 2日16,000円 3日24,000円

ソフトジム購入希望 個 (¥1,080× 個)

振込合計 円

定員名になり次第締め切らせて頂きます

受付後事務局より受付番号をお知らせします

申し込み1週間以内に以下へ振込みをお願いします

お振込確認後受講票をお送りいたします 当日持参をお願いします
お振込頂いた受講料は返金できませんので、予めご了承ください

注) ソフトジム購入希望の方は申し込みの際、必ずその旨記載をお願いします。

MP.st (エムピースタジオ) で別途予約販売いたします。¥1,080

振込先：三井住友銀行深川支店(普) 3798285

口座名義 NPO法人らくらく健康隊