

セルフケアコンディショニング with 触覚Gボール

公開レッスン(一般可) / せるこんヒザケア(SHCA)検定

第1部では、触覚ボールで気になる部位をほぐすところからスタートします。その日気になるこわばりは、その日のうちにケアすることが重要です。手軽にいつでもどこでも持ち歩ける手のひらサイズ大の触覚ボールで、デイリーケアの習慣を身につけましょう。シンプルなのに、驚くほど楽になります。

一般の方もご参加いただける公開レッスンです。せるこん会員にご登録いただくことで、その後も触覚ボールによるセルフケアを習得して頂けます。



第2部では、第1部を受講された方対象に、ヒザ・股関節課程のセルフケア検定を行います。まずは自身のヒザのためのケアを学びます。運動前後にちょっとしたケアを行うだけで、痛みは緩和し、運動を継続しやすい状況をつくります。この検定後、せるこん普及員登録手続きをされると SHCA(ヒザケア課程)普及員資格となります。その後 SHCO(ヒザコンディショニング課程)検定を受講することで、「SHCA 準指導員」への道も広がります。(検定登録詳細 www.selcon.web.fc2.com)

日時：2010年10月23日(土) 11:00~16:30(予定) (受付10:30~)

第1部(11:00~12:30) 公開レッスン(一般可)

第2部(13:00~16:30) せるこんヒザケア(SHCA)検定

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター(<http://nyc.niye.go.jp/>)

〒151-0052 渋谷区代々木神園町 3-1 ※会場には直接問い合わせないでください

講師：小谷 さおり(日本セルフケアコンディショニング協会代表 / 日本Gボール協会理事)

定員：第1部:50名(全日受講者を含む)

第2部:30名

取得ポイント:日本セルフケアコンディショニング協会(せるこん)

SHCA(触覚部門ヒザケア課程)普及員資格取得(せるこん協会登録手続きが必要)

日本Gボール協会 グループ専門 3ポイント ...全日受講者対象

NSCA ジャパン(CEU)、ADI/JAFA AQUA、AFAA 継続教育単位申請中...全日受講者対象

※普及員として認定されるには、セルコン協会への登録が必要です。認定希望の方は申込みと合わせてお申し出ください

受講料：会員(日本セルフケアコンディショニング協会 / 日本Gボール協会)10,500円

非会員 15,750円

※受講申込みと同時にご入会いただくと、受講料が割引になります

1部の公開レッスンのみ参加 3,150円

申込方法:下記の事項をFAX(03-5787-7296)またはEメール(office@g-ball.jp)で日本Gボール協会の事務局へお送りください。 ※申し込み受付後、受講票と振込用紙を送付します

タイトル:「10月23日 全日受講 or 公開レッスン参加」

- ① お名前
- ② 会員番号 (いずれかの協会または両方)
※新規入会希望 (セルコン協会またはGボール協会)
- ③ SHCA(触覚部門・ヒザケア課程)普及員の認定希望 (あり/なし)
- ④ ご住所 (受講票送付先)
- ⑤ 連絡先 (連絡のつきやすいTEL)
- ⑥ 生年月日 (保険加入のため)
- ⑦ FAX番号 (FAXでお申込みの方のみ)

※日本Gボール協会の会員の方は①②のみで結構です

※切:2010年10月10日(日)

ただし、定員になり次第締め切り



主催：一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会
特定非営利活動法人日本Gボール協会

協賛：明治乳業(株) / (株)ギムニク

協力：(財)ハーモニセンター / NSCA ジャパン / (社)日本フィットネス協会 / AFAA JAPAN