



あなたに合った受講スタイルを選んでください。



高齢者や低体力者の運動指導者フォーラム

対面

開催日：2026年1月18日(日)

会場：BumB 東京スポーツ文化館 (東京都江東区) 研修ルーム B

申込み締切日：2025年12月31日(水)

オンライン (配信)

配信日：2026年2月1日～3月3日

申込み締切日：2026年1月26日(月)

・不測の事態により、オンラインのみの開催になる場合があります

お得な「受講料割引」をご利用ください。

割引を上手に使って 申込んでニャン♪

①早得！**会員限定**

対面1DAYバスポートご受講の早期お申込で 受講料が500円引きになります。

早得締切：2025年11月30日(日)

②どなたでも！**リピート受講割**

対面(東京会場)と同じ講座をオンラインで受講した場合、オンラインの受講料が**40%off**
※本協会の単位のみ付与
※他団体の教育単位が必要な場合は定額となります。

以下の教育単位が取得できます。※取得可能単位はリーフレット裏面を確認してください

- 1億人元気運動協会
- 高齢者体力づくり支援士
- 日本フィットネス協会
- 日本マタニティフィットネス協会
- 健康運動指導士・健康運動実践指導者



● クラス概要・タイムスケジュール (対面) ※オンライン (配信) の期間は上記のとおり



クラス1
時間/10:30~12:30 (120分)
受付 10:00~

竹尾 好恵
yoshie takeo

- ・NPO 法人 1億人元気運動協会会長
- ・教育学修士
- ・健康運動指導士

サーキットチェア® エクササイズで、指導スキルに磨きをかける！

サーキットチェア® はチェアエクササイズ® 指導法の1つです。約10分間の運動プログラムは、高齢者において持久性能力と筋力向上の効果が実証されています。またその指導法はシステムチックに集団運動指導法の基礎を習得できます。運動指導初級者はもちろん、現役指導者の方もの確かな指導法を今一度見直し、スキルアップをめざしませんか？サーキットチェア® の指導法は、更に満足のいく運動効果を参加者へ導けることでしょう。

現場指導の質を高める大満足の講座



クラス2
時間/13:15~15:15 (120分)
受付 12:55~

石井 千恵
chie ishii

- ・特定医療法人社団清心会 常務理事
- ・公認心理師 (国家資格)
- ・健康運動指導士

高齢者の精神・心理学を運動指導法に活かす

高齢者の心と脳の健康を支える運動指導について、精神科勤務の公認心理師・健康運動指導士が、心理学的知見をもとに高齢者の不安や認知機能に配慮した運動の工夫を紹介。運動指導者が現場で活かせる実践的なアプローチを学びます。

現場で即活かせる見識を深める講座



クラス3
時間/15:35~17:35 (120分)
受付 15:15~

福岡 達之
tatsuyuki fukuoka

- ・広島国際大学 総合リハビリテーション学部 リハビリテーション学科 教授
- ・医学博士
- ・日本嚥下医学会 認定相談員

高齢者の食べる力の衰えとその対策 ~現場でできる実践的アプローチ~

老化に伴って食べる力は徐々に衰えてきます。食べ物がうまく噛めなかったり、むせたりするのは、口から食べる力が低下する「老嚥 (ろうえん)」や「オーラルフレイル」のサインかもしれません。この講演では、口から食べるしくみを分かりやすく解説し、口腔機能や嚥下機能の低下を防ぐための実践的なアプローチについて紹介します。

指導者として知っておきたい必至の講座

● 参加費・単位

内容	参加費			取得可能単位				※受講修了確認レポート提出必須	
	1億人元気運動協会		会員外	1億人元気運動協会	高齢者 体力づくり 支援士	日本 フィットネス 協会	日本マタニティ フィットネス 協会	健康運動指導士 健康運動実践指導者	
	認定会員	元気会員						(講義) 3.0pt	(実技) 3.0pt
対面	1DAYパスポート <small>全クラス受講</small>	11,000	11,500	14,200	6.0pt	4.2pt	6.0pt	5.0pt	(講義) 3.0pt (実技) 3.0pt
	クラス1	3,800	4,000	4,900	2.0pt	1.4pt	1DAYパスポート受講のみ 単位が付与されます		(講義) 1.0pt (実技) 1.0pt
	クラス2	3,800	4,000	4,900	2.0pt	1.4pt			(講義) 1.0pt (実技) 1.0pt
	クラス3	3,800	4,000	4,900	2.0pt	1.4pt			(講義) 1.0pt (実技) 1.0pt
オンライン (配信)	1DAYパスポート <small>全クラス受講</small>	10,300	10,700	13,400	6.0pt	4.0pt	6.0pt	5.0pt	<注意> 「オンライン」受講は、 単位の付与はありません。
	クラス1	3,600	3,800	4,700	2.0pt	1DAYパスポート受講のみ 単位が付与されます			
	クラス2	3,600	3,800	4,700	2.0pt				
	クラス3	3,600	3,800	4,700	2.0pt				
対面 + オンライン (配信)	クラス選択を 自由に組み合わせることが できます	選択した対面とオンラインの 料金の合算 <small>※割引適用がある場合はその額を差し引いて ください。</small>			対面とオンラインにおいて、同講座受講の 場合も教育単位が付与されます。 <small>※レポート受講制の場合、本協会以外の教育単位は 付与されません。</small>				対面受講のみ 単位付与されます



【教育単位付与についての注意事項】

- オンライン受講では、健康運動指導士・健康運動実践指導者の単位付与はありません。対面講座のみ付与されます。
- 対面・オンラインとも、「受講修了確認レポート」提出をもって単位を付与します。提出のない場合、単位は付与されません。

簡単！お申し込み手順

インターネット申込み



お申し込みフォーム

① お申し込みフォームに入力

右のQRコードを読み込み、お申し込みフォームに
必要事項を入力し送信。
この時に入力したメールアドレスが登録メールになります。

② お申し込み受付完了

ご登録メールに、お申し込み受付完了の自動配信メッセージが
即時に届きます。届かない場合はすぐにご連絡ください。

③ 参加費ご入金（お申し込み後1週間以内）

下記の振込み先にご送金ください。ご入金の確認メッセージ
がLINEに届きます。※下記の公式LINE登録をお願いします。

④ 受講申込み完了

- ・郵送での受講案内はありません。受講日当日までLINE入金確認メッセージを保存してください。
- ・インターネットの利用が困難で、対面受講申込み希望の方は、メール、お電話などで本協会までご連絡ください。

参加費の振込み先

三井住友銀行 須磨支店（普通）3774028
「1億人元気運動協会」

- *振込手数料はご負担願います。
- *振込明細書をもって領収書とかえさせていただきます。
- *お振込み後のキャンセルにおいて全額返金はできかねます。

必ずお読みください

【対面受講注意事項】

- 当日はご自身の体調管理のもとご参加ください。
- 講習会における写真・ビデオ撮影・録音は一切ご遠慮ください。
- 主催者は、講習中の写真・ビデオ撮影および録音を行うことがあり、その画像・映像等を広告等に使用することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 室内シューズは不要です。
- 更衣室はありません。動きやすい服装でご参加ください。
- 休憩時間が限られていますので、昼食をご持参ください。
- 机のない講座もあります。メモを取る際の筆記用具、バインダーなど、各自でご用意ください。
- 開催最少遂行人数に達しない場合は中止させていただきます。

【オンライン受講注意事項】

- 長時間インターネットを利用しますので、Wifi環境が整っている場所での受講をお勧めします。
- 配信期間を過ぎますと動画視聴はできなくなります。期間中にすべての動画をご視聴、受講修了確認レポートにご回答ください（必須）。
- 動画視聴はフィーチャーフォン（ガラケー）ではできません。パソコン、タブレット、スマートフォンをご利用ください。
- インターネット環境についてのお問い合わせにはお答えしかねます。

主催：NPO 法人 1億人元気運動協会

担当：藪田（ヤブタ）・草山（クサヤマ）

<お申込み・お問合せ先>

〒662-0912 兵庫県西宮市松原町 3-36-201

TEL：0798-36-3729 FAX：0798-36-3929

（お急ぎの場合：090-1136-1108）

E-mail：yabuta@genki-kyokai.com

ホームページ：https://genki-kyokai.com/npo/

公式LINE「チェアエクササイズ」にご登録ください。

公式LINE お友達登録がまだの方
こちらから登録を済ませてください。
ID：ocq5935q

<公式LINE登録手順>

- ①右のQRコードを読み取ってお友達追加します
- ②お名前（フルネーム）を送信 ←重要
- ③登録完了です。



会場アクセス



BumB 東京スポーツ文化館

〒136-0081 東京都江東区夢の島 2-1-3
Tel：03-3521-7321

なるべく公共交通機関をご利用ください。

<電車でお越しの方へ>

- JR京葉線、東京メトロ有楽町線、りんかい線「新木場駅」下車、徒歩13分。
- 都営バス「夢の島」バス停下車、徒歩5分

<車でお越しの方へ>

専用駐車場はございません。
近隣の有料駐車場をご利用ください。
※大変混雑する場合がございます



最新情報は公式LINE、各種SNSで！！



あなたと協会とつなぐツール、公式LINE「チェアエクササイズ」にご登録ください。最新情報は公式LINE、各種SNSで！お問合せや、ご要望などもLINEでお気軽に！各種SNSではチェアエクササイズ。の交流も楽しみましょう！