

2025年度版 継続教育単位取得方法 一覧

2025年6月改訂

分類	内 容	単位数	取得方法	備 考
協会主催講習会	チェアエクササイズ®4時間セミナー	4.0	・受講修了確認回答	対面型・オンライン型あり
	チェアエクササイズ®・インストラクター養成講座	6.0	・課題提出 ・受講修了確認回答	対面型・オンライン型あり
	サーキットチェア®・インストラクター養成講座	6.0	・課題提出 ・受講修了確認回答	対面型・オンライン型あり
	元気kai!	1.5~	・受講修了確認回答	対面型・オンライン型あり
	おうちチェアエクササイズスクール	2.0	・全章受講修了	
	セミナー・元気kai! 会場運営サポートスタッフ	0.5~	・会場設営・撤去等のサポート	
課題・教材学習	新 サークットチェア®・インストラクター必修研修	2.0	・課題提出 ・受講修了確認回答	・2年間で2回開催（最低1回は必ず受講が必修）
	オンライン配信教材・DVD教材	1.5~	・教材視聴、受講修了確認回答	・会報巻末 教材一覧掲載
	サーキットチェア®スタディシリーズ	1.5	・受講修了確認回答	・会報巻末 教材一覧掲載
	新 動画視聴学習	0.2~	・レポート/アンケート回答	・TADAGAKUなど
外部学習	協会承認の他団体主催講習会	0.5~	・外部講習申請フォーム回答 ・受講、参加証明となる写真を『会員専用LINE』に送信	◎会報内「セミナーインフォメーション」に掲載の外部講習会に限る ・受講・参加証明となる写真【例】 他団体受講単位証明書、参加票、参加費受領書振込明細書レジュメ、学会発表抄録等 ・受講後、1か月以内に報告
	健康づくり関連の学会・シンポジウム	0.5~	・出席または発表、登壇 ・外部講習申請フォーム回答 ・出席、発表、登壇、参加証明となる写真を『会員専用LINE』に送信	◎単位認可可否を事務局へ問い合わせる ・受講・参加証明となる写真【例】 他団体受講単位証明書、参加票、参加費受領書、振込明細書レジュメ、学会発表抄録等 ・出席/発表後、1か月以内に報告
会員活動	改 ボランティア活動報告 29CP活動報告(無償)	3.0	・ボランティア活動報告回答 ・活動証明写真を会員専用『公式LINE』に送信	・チェアエクササイズ、サーキットチェア、アクアフラダンスの指導が含まれる活動に限る ・活動実施後、3か月以内に報告 ※講師料、給料が発生する活動は対象外 ※1年度毎に1回まで教育単位を取得することができる。
	改 現場活動報告 29CP活動報告(有償)	1.0	・現場活動報告回答 ・活動証明写真を会員専用『公式LINE』に送信	・チェアエクササイズ、サーキットチェア、アクアフラダンスの指導が含まれる活動に限る ・活動実施後、3か月以内に報告 ※1年度毎に1回まで教育単位を取得することができる。
	29CPF登録	1.0	・29CPFファシリテーター登録回答	
	アクティブインストラクター	2.0	・会報 会員投稿コーナーへの投稿	・会報担当者からの依頼により投稿
	おまけクイズ	0.5	・クイズ回答	・会員専用『LINE』メインメニュー
物販購入	「31daysチェアエクササイズ」(カレンダー冊子)	0.5/10冊	・商品購入	
	新 チェアエクササイズシリーズ(リーフレット)	0.5/5セット	・商品購入	・3種類25枚(1セット)
	「すぐ役に立つ介護予防フィットネス」(書籍)	0.5	・商品購入	
	「いすひとつでできる竹尾吉枝のサーキットチェア®エクササイズ」(DVD)	0.5	・商品購入	
	「脱メタボ! 竹尾吉枝のご自宅チェア®エクササイズ」(DVD)	0.5	・商品購入	
	「Chairexercise® BEST vol.1」(CD)	0.5	・商品購入	※サーキットチェア®教材(スタディシリーズ1)付属CD
	「Chairexercise® BEST vol.2」(CD)	0.5	・商品購入	
	協会オリジナルTシャツ	1.0/5枚	・商品購入	
	チェアエクササイズ® 「骨ばん背ぼね体操」手ぬぐい	0.5/10枚	・商品購入	

※この継続教育単位取得方法一覧は、原則、2年に1回(更新年度ごと)見直しをします。

※新:今年度、新たに追加された取得内容です。

※改:今年度、取得方法や条件が改訂されたものです。