元気kai! 2026in兵庫

高齢者や低体力者の運動指導者フォーラム

申込受付 7月1日（水）スタート！

対面

開 催 日：2026年 9月 13日（日）
会　　場：西宮市民会館（兵庫県西宮市）1階
申込締切：2026年8月30日（日）

アクセス良し！
阪神西宮駅「市役所口」より
徒歩1分

オンライン配信

配信期間：2026年 10月 4日～10月 31日
申込締切：2026年９月27日（日）

あなたに合った
受講方法が選べるよ！

お得な割引を利用しよう！

①会員限定早得
対面１DAYパスポートで受講の場合、早得期間に申込みで受講料500円割引！
早得締切：７月20日（月）

②リピート受講割
対面で受講した講座をオンラインでも受講の場合、オンラインの受講料が
４０％OFF！
※本協会の単位のみ付与可能。
※他団体の単位を希望の場合は定額受講となります。

以下の教育単位を取得することができます。※取得可能単位数は裏面でご確認ください。

1億人元気運動協会 ｜ 高齢者体力つくり支援士 ｜ 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）

クラス１

10:00～12:00（120分）
受付　9:30～

竹尾　吉枝
Takeo　Yoshie

・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

スゴイ手ぬぐい体操第二弾「チェアエクササイズ® 五縁体操」

第一弾「骨ばん・背ぼね体操」は、「これ大事な体操やん！」とご好評を頂き、今ではプロ・アマを問わず広く実践されるチェアエクササイズ®となりました。第二弾では、“身体によいご縁をつなぐ”ことをコンセプトに、頭・頸・体幹・腕・脚の五部位にアプローチする「五縁体操」をご紹介します。本プログラムでは、当協会オリジナルの手ぬぐいを用い、誰もが安全に楽しく取り組める内容となっています。本取り組みの目標は「チェアエクササイズ®を通じた健康1億人の見える化（手ぬぐい1億本の普及）」です。ぜひ皆様もスゴイ手ぬぐい体操をマスターし、本趣旨にご賛同頂けましたら幸いです。「あなたの一枚が、日本を元気に！」

【手ぬぐいについて】
▸対 面 受 講 ： 手ぬぐいは、当日にお渡しします。持参は不要です。
▸オンライン受講： 手ぬぐいは、配信開始の概ね1週間前に郵送します。

クラス２

12:45～14:45（120分）
受付　12:15～

坂根　直樹
Sakane　Naoki

・京都医療センター
臨床研究センター室 室長

血管の健康を守る生活習慣改善と運動指導者の関わり方

運動指導の現場では、血圧・血糖・脂質・腎機能など血管に関する質問を受ける機会が多いでしょう。そこで本講座では、近年注目されている血管を守る生活習慣の最新トピックスを概説するとともに、参加者の理解と行動変容を促すための説明の工夫、すなわち「気づき」を引き出す伝え方（説明力）について、デモンストレーションを交えて紹介します。

クラス３

15:05～17:05（120分）
受付　14:45～

松井　浩
Matsui　Hiroshi

・NPO法人J-HOPE 副理事長
・（一社）ソーシャルフィットネス協会
7秒スクワットプロジェクトリーダー
・京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室客員研究員

フレイル予防に効くマルチコンポーネント身体活動

WHO身体活動・座位行動ガイドラインには、「高齢者の機能的な能力の向上と転倒予防のために、週の身体活動の一環として、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含むマルチコンポーネント身体活動を週3日以上、中強度以上の強度で行うべきである。」と推奨されています。本講座では、マルチコンポーネント身体活動の解説と実技、安全で効果的な指導のポイントについて具体的にお伝えします。

▸本講座は「手ぬぐい」または「タオル」を使用します。持参してください。
▸クラス1で使用の手ぬぐいを使用可能です。

主催：NPO法人1億人元気運動協会

NPO法人 1億人元気運動協会 E.E.O.A. Energy Exercise for One hundred million people Association

●受講料・教育単位（受講証明書）付与

	内 容	受 講 料		取得可能単位 ※受講修了確認レポートの提出がないと単位を付与できません					
		1億人元気運動協会会員	会員外	1億人元気運動協会	高齢者体力つくり支援士	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	
対面	1DAYパスポート（全クラス受講）	11,200円	14,600円	6.0	4.2	6.0	5.0	講義:4.0	実技:2.0
	クラス1	4,000円	5,300円	2.0	1.4	1DAYパスポート受講のみ単位が付与されます		講義:1.0	実技:1.0
	クラス2	3,800円	4,900円	2.0	1.4			講義:2.0	―
	クラス3	3,800円	4,900円	2.0	1.4			講義:1.0	実技:1.0
オンライン	1DAYパスポート（全クラス受講）	10,700円	14,000円	6.0	4.0	6.0	5.0	【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	4,000円	5,300円	2.0	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円	4,700円	2.0					
	クラス3	3,600円	4,700円	2.0					
対面＋オンライン	クラスを自由に選択できます	選択したクラスの対面とオンラインの受講料の合算 ※割引適用がある場合は、その金額を差し引いてお支払いください		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 ※リピート受講割を利用の場合、本協会以外の教育単位は付与されません					

【クラス1の受講料について】
- 受講料には「チェアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操」オリジナル手ぬぐい（動画QRコード掲載リニューアル資料付き）1枚分代金が含まれています。
- オンライン受講の方は、手ぬぐいを配信開始の概ね1週間前に郵送します。

【教育単位付与について】
- 健康運動指導士・健康運動実践指導者の教育単位はオンライン受講では付与されません。対面受講のみ付与されます。
- すべての対面、オンライン講座は受講後に「受講修了確認レポート（Googleフォーム）の回答をもって受講完了となり、単位が付与されます。回答がない場合、単位は付与されません。予めご了承ください。

受講申し込み方法

申込受付 7月1日（水）より開始

1．申込みフォームに入力・送信

右のQRコードを読み取り、申込みフォームに必要事項を入力し、送信してください。
本フォームに入力したメールアドレスが登録のメールアドレスになります。

2．受付完了

登録メールアドレスに、受付完了の自動配信メッセージが即時に届きます。届かない場合は送信エラーが考えられます。再度、申込みフォームを送信してください。自動配信メールは「迷惑メールフォルダ」に受信する場合があります。繰り返し受付完了メールが届かない場合は、LINEにてご連絡ください。

3．公式LINE登録 ※未登録の方は受講申込はできません。

右のQRコードを読み取り、公式LINE「チェアエクササイズ」にお友達追加してください。
登録後、必ず「お名前（フルネーム）」をメッセージ送信してください。

4．受講料振り込み

下記の銀行口座に受講料を振り込んでください。

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ください。 ・振込明細書をもって領収書の代わりといたします。
・振込後の受講キャンセルにおいて、全額返金は致しかねます。

5．申込み完了

受講料振り込み後、1週間以内に「入金確認・受講案内メッセージ」がLINEに届きます。受講案内の郵送はありません。
・オンラインは配信開始1週間前をめどに受講案内がLINEで届きます。クラス1受講者は郵送で手ぬぐいが届きます。

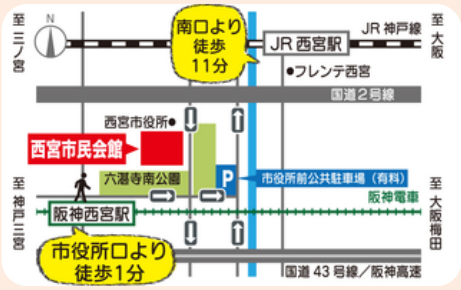
● 必ずお読みください ●

【対面受講の注意事項】
- 当日はご自身の体調管理のもとご参加ください。
- 講座内での写真・ビデオ撮影・録音は一切禁止しています。
- 主催者は、講座中の写真・ビデオ撮影・録音を行い、その画像・映像等を広告等に私用することがあります。予めご了承ください。
- 会場内は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。
- 机のない講座もあります。メモをとる際の筆記用具、クリップボードなどを各自でご用意ください。
- 開催最小遂行人数に達しない場合は中止する場合があります。
- 悪天候や災害等の影響により、安全確保が難しいと判断した場合は、講習会を中止する場合があります。その際は、事前にLINE、メールにてご連絡します。

【オンライン受講の注意事項】
- 長時間インターネットを利用しますので、Wi-Fi環境を整えての受講をお勧めします。
- 配信期間中にすべての動画を視聴し、受講修了確認レポートに回答してください。
- 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、デバイスの操作についてのお問い合わせにはお答えしかねます。

会場アクセス

西宮市民会館（アミティホール）
兵庫県西宮市六湛寺町（ろくたんじちょう）10-11
- 阪神西宮駅（市役所口）より徒歩1分
- JR西宮駅（南口）より徒歩11分
- 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



【お問合せ先】NPO法人1億人元気運動協会 （担当：草山・鎌田）
〒662-0912兵庫県西宮市松原町3-36ワコーレ松原201 電話：0798-36-3729／090-1136-1108 FAX：0798-36-3929
E-mail：kusayama@genki-kyokai.com ホームページ：https://genki-kyokai.com/npo/