



介護予防啓発人口1億人をめざし、チェアエクササイズ®を介して、健康づくり・介護予防をわかりやすく伝える、29CP活動を2019年より展開しています。2026年、さらなる活動の拡大をめざし、29CPは「五縁体操チェアエクササイズ®」と共に、新たな一步を踏み出します。



協会オリジナル
キャラクター
ねこの元気ちゃん

詳細は右の
QRコードから
見てみてニャ！

29CPとは？
専用サイト



手ぬぐい
コンセプト動画



「五縁体操チェアエクササイズ®」
“身体によいご縁をつなぐ”ことをコンセプトに、
当協会オリジナル手ぬぐいを使用し、首・体幹・
腕・脚・頭の五部位にアプローチする、安全
で楽しく新しいチェアエクササイズ®です。



「29CP参加者1億人の見える化」に 参加・賛同をお待ちしています

参加・賛同方法

【認定会員の方】

●参加・賛同フォーム

右のQRコードから、参加・賛同フォームに必要事項を回答、送信してください。

●29CP公式教材費用

1,210円（税込・送料無料）

参加・賛同して
29CPF（ふきゅうしー
プファシリテーター）
として活動しよう！

29CPF
参加・賛同フォーム



※新規認定登録の方は、養成講座修了登録フォームにて「29CPF参加・賛同」を選択してください。
※五縁体操チェアエクササイズ®を実施する際は、参加者全員がツールセットを購入・使用してください。

【非会員の方】

●五縁体操チェアエクササイズ® ツールセットを購入

右のQRコードから、オンラインショップにて、「五縁体操チェアエクササイズ®ツールセット」を購入してください。

1,430円（税込・送料無料）

ツールセット
オンラインショップ



※五縁体操チェアエクササイズ®の二次使用、登録商標の使用はできません。
※五縁体操チェアエクササイズ®を実施する際は、参加者全員がツールセットを購入・使用してください。
※この機会に認定取得講座の受講をお待ちしています。

私にもできる？

●29CP公式教材があなたをサポート

<五縁体操チェアエクササイズ®ツールセット>

- ・動画視聴権QRコード付帯ブックレット
- ・オリジナル手ぬぐい

<29CPF専用サイトログイン権限>

29CPに必要なデータを自由に視聴・ダウンロードできる29CPF専用のサイトにログインできるID・パスワードを付与します。

- ・ステップアップ教本
- ・29CP事例動画
- ・広報用素材資料（営業活動用チラシ、開催告知用ポスター、配布資料など）



メリットはたくさん

●29CPの使い方は様々

- ・29CP開催方法に決まりはありません。
- ・あなたの活動に沿ってアレンジできるので、すぐ始められます。

●自分の幅を広げる

- ・認定インストラクターとしてのスキルアップに役立つだけでなく、あなたの新たな挑戦は仕事やボランティア等につながる可能性大！
- ・認定会員特別価格のツールセットは、参加者へ一般価格で販売できるので、ボランティア活動であっても経費削減につながります。

裏面の29CPFからの
事例報告を見てニャン！

ツールセット追加購入

五縁体操チェアエクササイズ®
ツールセットの追加購入は
こちらから



29CPの活動方法は様々

新しい挑戦はあなたの幅 を広げるチャンス！

～あなたなりの29CPから始めてみよう～

29CP“フェーズ2”は、
五縁体操チェアエクササイズ®が仲間入り！



認定チェアエクササイズ®・インストラクター
N.Yukikoさん（大阪府）

主な活動場所：地域会館（公民館）
雇用形態：フリー
対象者：普段の教室の参加者
内容：フレイル予防講話、チェアエクササイズ®
有酸素運動パート・レジスタンス運動パート

いつもの教室で
講話だけ行うのもOK！
資料があるから
話しやすいね



認定チェアエクササイズ®・インストラクター
Y.Megumiさん（兵庫県）

主な活動場所：公立公民館
雇用形態：フリー
対象者：認知症予防サークル参加者
内容：チェアエクササイズ®有酸素運動パート



知的活動サークルで
運動の重要性を
伝えるよい機会だね



認定チェアエクササイズ®・インストラクター
W.Harumiさん（兵庫県）

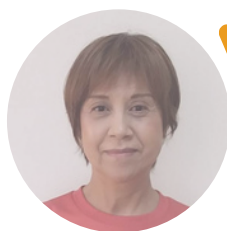
主な活動場所：個人宅
雇用形態：フリー
対象者：親戚の集まり
内容：フレイル予防講話、
チェアエクササイズ®有酸素運動パート、
レジスタンス運動パート

人が集まる場所なら
対象者は家族でも
友達でもOKだニャン



認定チェアエクササイズ®・インストラクター
M.Mayumiさん（兵庫県）

主な活動場所：生涯学習センター
雇用形態：フリー
対象者：自治体の介護予防教室
内容：チェアエクササイズ®骨ばん背ぼね体操



毎回の準備運動で実施
するので参加者は
とても上手だよ



29CPを自由に活用して元気をつなげよう！
あなたの参加・賛同をお待ちしています！