

『チェアエクササイズ® 4時間セミナー』
『チェアエクササイズ® インストラクター養成講座』で
介護予防を極める



あなたのチェアエクササイズは我流? お遊戯的?

国内初・当協会独自の指導法で明日からのあなたの指導を変えてみせます!

チェアエクササイズのねらいは、立ち座りはもちろんのこと、歩行能力を維持・改善することです。それには椅子座位の特性を利用し、骨盤・脊柱リズムを整えながら、上肢・下肢や重心移動動作を付加します。介護予防とは単に運動器を鍛えるのではなく、日常生活に役立つ動作の改善をし、高齢になっても自分の社会生活を維持することだと考えています。そのために介護予防のプロは、運動を教えるだけではなく、運動への自立促進を導く指導が必要です。チェアエクササイズは、科学的根拠に基づいた“生涯健康・生涯現役”をサポートするエクササイズです。

本セミナーで介護予防のプロになりましょう!

このセミナーは

「高齢者の3つの変化」

を約束します。

日常生活
動作の改善

生きがい
づくり

運動への
自立促進

両日参加がオススメ!

チェアエクササイズ
4時間セミナー

- 【内容】○目的別・強度別チェアエクササイズ体験 ○指導指針
○運動生理学的特性 ○主運動の部分指導練習
- 【日時】兵庫:西宮市民会館 10月7日(土)
福岡:福岡県中小企業振興センター 10月28日(土)
- いずれも開催時間は14:00~18:30(休憩含む)
- 【参加費】一般:10,000円 学生:9,000円
認定会員:6,000円 元氣/施設/法人会員:8,500円

【対象】運動指導者・経験者, 機能訓練指導員, 医療従事者, 保健師, 栄養士 等

【定員】40名

【特典】チェアエクササイズセミナー修了書付与

【取得可能単位】

1億人元氣運動協会	健康運動指導士・健康運動実践指導者	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
4.0単位	講義 2.0単位 実習 2.0単位	2.7単位	4.0単位	4.0単位

チェアエクササイズ
インストラクター養成講座

- 【内容】○ウォームアップからクールダウンまで全指導練習
○筆記試験対策 ○企画提案方法 ○筆記・実技試験
- 【日時】兵庫:西宮市民会館 10月8日(日)
福岡:福岡県中小企業振興センター 10月29日(日)
- いずれも開催時間は9:30~16:30(休憩含む)
- 【参加費】一般:20,000円 学生:18,000円
認定会員:12,000円 元氣/施設/法人会員:17,000円

【定員】20名 【取得可能単位】

1億人元氣運動協会
6.0単位

【受験資格】

チェアエクササイズセミナー修了書を取得し、以下の1~4のいずれかに該当する方

- 3年以上の音楽に合わせた集団運動の指導歴がある。
- 集団運動指導に関する有資格者で、音楽に合わせた運動指導経験がある。
- チェアエクササイズ等の集団運動指導加キョム(授業・課程・養成)を修了している。
- サーキットチェア・インストラクター認定取得者でステップイン5までを学習している。

【特典】認定登録すると、「認定チェアエクササイズ・インストラクター」として活動でき、登録商標「チェアエクササイズ®」を使用することができます。

理学療法士の声

こんなに奥深く構築されたエクササイズだとは思っていませんでした!

柔道整復師の声

マシンエクササイズの前に行うのに最適な運動だと思います!

看護師の声

強度の選択ができるので、体力差がある参加者に安全ですね!



講師: 竹尾 好恵 (たけお よしえ)



NPO法人1億人元氣運動協会 会長、教育学修士、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、関西医療・大阪体育・天理大学非常勤講師。
1992年に科学的根拠の裏付けのもと、チェアエクササイズを考案。高齢者や低体力者向けの運動プログラムの研究・開発、指導者の育成、一般の人への運動の啓発活動を行っている。
年間150教室以上の介護予防運動プログラムを監修。執筆やNHKおしゃれ工房などマスメディアにも多数出演。



高齢者・低体力者の健康・体力づくり運動の開発・普及・指導者育成を行う教育団体です。専門分野を活かし、介護予防事業を始め、デイサービスや介護保険施設等の運動プログラム導入・指導にも携わっています。超高齢社会において、医療・介護・福祉と連携し、『生涯健康・生涯現役』をスローガンに、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るために“生きがいづくり”を支援しています。

【お問合せ・お申込み】担当: 草山 (クサヤマ)

電話: 0798-36-3729 または 090-1136-1108 URL: <http://www.genki-kyokai.com>

主催: NPO法人1億人元氣運動協会

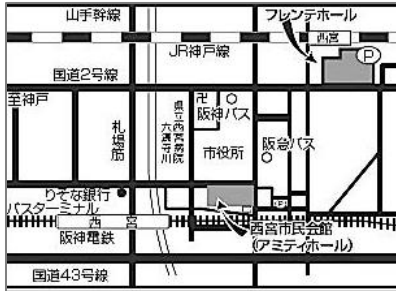
◆ 1億人元気運動協会チェアエクササイズ®講習会の種類と概要

	講習会タイトルと内容	対象者	参加費
基礎	「サーキットチェア・インストラクター養成講座」 協会オリジナル教材 (DVD・CD) を使用し、サーキット形式のチェアエクササイズを明日からすぐに指導できるようにします。	運動指導を始めたい方、機能訓練指導員 等	P: ¥20,000 S: ¥18,700 M: ¥14,800 G: ¥18,050 ※1
基礎 認定登録	「サーキットチェア・インストラクター認定登録」 基礎講習修了者は認定登録すると認定取得者用特別教材シリーズ (DVD・CD) で継続して学習できます。	基礎講習修了者	¥16,200 (初回手続き料・年会費・認定登録料)
基本	「チェアエクササイズ4時間セミナー」 体験型セミナーで、チェアエクササイズの運動生理学的特性とプログラム作成上のガイドラインを学習します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	P: ¥10,000 S: ¥9,000 M: ¥6,000 G: 8,500
基本 認定試験	「チェアエクササイズ・インストラクター養成講座」 対象者に応じた目的別・強度別チェアエクササイズの指導ができるようになります。	3年以上の運動指導経験者、集団運動指導に関する有資格者	P: ¥20,000 S: ¥18,000 M: ¥12,000 G: ¥17,000 ※2
応用	「イスを有効に使った筋力トレーニング」 イスに座る・支えにする・イス周囲や小ボール使って、転倒予防を目的とした段階的な筋力トレーニング指導法を習得します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	P: ¥10,000 S: ¥9,000 M: ¥6,000 G: 8,500
発展	「元気kai! (兵庫・東京・福岡・沖縄)」 高齢者・低体力者対象の運動指導者フォーラムです。一流の講師陣が講座を担当し、最新の指導法を教授します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	1クラスP: ¥4,300~¥5,400 M: ¥3,200~¥4,300 1デイパスポートがお得

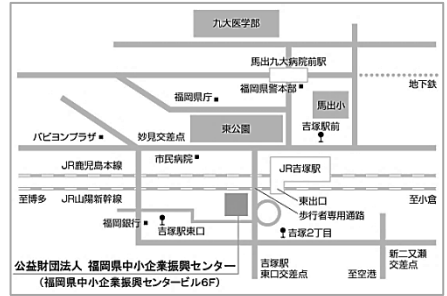
P: 一般参加, S: 学生, M: 協会認定会員, G: 協会元気・施設・法人会員
※1: 教材 DVD・CD, テキスト代 ¥7,000 込み ※2: 認定試験合格者は認定登録費用として初回手続き料・年会費・認定登録料が必要です

◆ 講習会会場

【兵庫会場】
西宮市民会館
兵庫県西宮市六湛寺町10番11号
◆ 阪神西宮駅「市役所口」改札を出て北へすぐ
◆ JR西宮駅から西徒歩約15分
※ 阪神西宮駅が便利です。



【福岡会場】
福岡県中小企業振興センター
福岡県福岡市博多区吉塚本町9番15号
◆ JR吉塚駅「東口」すぐ
※ JR博多駅より約3分



◆ お申込み方法

① 下の参加申込書をFAXもしくは郵送でお送りください。
WEBサイトからもお申込みいただけます。

郵送 〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36 ワコーレ松原 201
NPO法人1億人元気運動協会 宛

FAX 0798-36-3929

WEB <http://www.genki-kyokai.com>

② 参加費をお振り込みください。
※ お申込み後1週間以内にお振り込みください。

振込先 三井住友銀行 須磨支店 (普通) 3774028
特定非営利活動法人1億人元気運動協会

* 振込手数料はご負担願います。
* 原則、領収書の発行はしません。振込明書をもって領収書と代えさせていただきます。
* お振り込み後のキャンセルにおいては全額返金はできかねますので、ご了承ください。

③ 受講カードを郵送します。
* お振り込み確認後10日以内に受講カードを郵送します。内容をご確認ください。

◆ 受講上の注意

- 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。
- 当日の持ち物や会場における注意事項は、お送りする受講カードに記載しています。必ずご確認の上、会場へお越しください。
- 開催最少遂行人数に達しない場合は、中止させていただく場合があります。

◆ 登録について

認定試験に合格し、認定インストラクターとして活動するには、認定会員登録手続きが必要です。合格後に送付される書類に従って手続きを行ってください。

【登録費用】 初回手続き料 4,000円 (初年度のみ)
年会費 7,200円 認定登録料 5,000円
* 2年毎 (奇数年度末) に登録更新が必要です。

◆ 参加申込書 申込締切：開催日10日前まで

※ ご記入いただく情報は、参加申込み以外での目的で使用することはありません。

ふりがな 氏名	年齢 (才) 男 ・ 女	1億人元気運動協会会員番号	勤務先 学校名 あてはまるものを○で囲んでください。	() 運動指導者・機能訓練指導員・理学療法士・看護師・柔整師・鍼灸師・保健師・栄養士・教員・学生・その他()			
住所	〒	電話・携帯電話番号 ※ つながりやすい番号					
参加希望講習会 * 希望の講習会欄に○をご記入ください。		必要教育単位 * 希望の教育単位に○と登録番号をご記入ください。					
<input type="radio"/>	4時間セミナー 10月7日(土) 兵庫	<input type="radio"/>	インストラクター養成講座 10月8日(日) 兵庫	<input type="radio"/>	健康運動指導士 登録番号()	<input type="radio"/>	健康運動実践指導者 登録番号()
<input type="radio"/>	4時間セミナー 10月28日(土) 福岡	<input type="radio"/>	インストラクター養成講座 10月29日(日) 福岡	<input type="radio"/>	高齢者体力づくり支援士 登録番号()	<input type="radio"/>	日本フィットネス協会 登録番号()
* インストラクター養成講座には受講資格を設定しています。裏面をご参照ください。 * インストラクター養成講座受講者へは振込確認後、筆記試験準備のため事前にテキストを郵送します。		<input type="radio"/>	日本マタニティフィットネス協会 登録番号()	* 登録番号は必ずご記入ください。申込時にわからない場合は後日事務局までお知らせください。			
参加費金額	円	振込予定日	月 日	紹介	協会会員からの紹介でお申込みの方は、協会会員名をご記入ください。		