



- ・3密を避け、消毒・換気を徹底して開催しますので安心してお越しください。
- ・参加の際は、マスクの着用・体調チェックにご協力ください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、オンライン（配信）のみの開催になる場合があります。ご了承ください。
- ・受付開始時間はクラス1は30分前、クラス2・3は20分前になります。

高齢者や低体力者の運動指導者フォーラム



福岡

開催日：2023年2月4日（土）※開場 10:00～
 会場：アクシオン福岡（福岡市博多区東平尾公園2丁目1-4）
<アクセス>博多バスターミナルからバスで20分、福岡空港からバスで7分
 申込み締切日：1月27日（金）



東京

開催日：2023年2月23日（木・祝）※開場 10:00～
 会場：すみだ産業会館（東京都墨田区江東橋3丁目9-10）
<アクセス>JR 総武線「錦糸町駅」より徒歩1分
 申込み締切日：2月14日（火）



配信日：2023年2月25日（土）～3月19日（日）
 申込み締切日：3月10日（金）

● 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	クラス2	クラス3
<p>時間/10:30～12:30 (120分)</p> <p>毎回高評価の新しい気づきを得られる講座</p> <p>1億『Ten10（転倒）予防』 チェアエクササイズ®</p> <p>フレイル状態での転倒は、骨折から要介護状態に至ることが少なくありません。転倒に関する危険因子の上位である「筋力の低下、歩行障害、バランス障害」は、運動によって改善できます。本講座は、厳選した10種目のトレーニングを1億『Ten10（転倒）予防』チェアエクササイズ。と名付け、受講生の皆さまが、現場で即活用できるよう講座を進めて参ります。“イチオク・テントウ・ヨボウ”体操を覚え、伝達者の一員としてぜひ、ご活躍ください。</p> <p> 竹尾 好恵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・NPO 法人1億元気運動協会会長 ・教育学修士 ・健康運動指導士 	<p>時間/13:15～15:15 (120分)</p> <p>現場で役立つ！指導者として必要な知識を磨く講座</p> <p>運動指導者が知っておくべき 痛みのマネージメント</p> <p>「長引く痛みに必要なのは休息」という指導は時代遅れになっているのはご存じだと思います。腰痛、膝痛、肩こりなど、国民の20%が悩まされる慢性の痛みは薬よりも運動が効果的であると、最新の痛み研究は教えてくれます。痛みの基礎とマネージメントを取り入れて、クライアントの運動指導に是非お役立てください。</p> <p> 江原 弘之</p> <ul style="list-style-type: none"> ・NPO 法人ベイン・ヘルスケア・ネットワーク 代表理事 ・西鶴間メディカルクリニック リハビリテーション科 部長 	<p>時間/15:35～17:35 (120分)</p> <p>幅広い年齢層に！楽しめるヒント満載の講座</p> <p>リズムで脳活 ～身近な道具を使って 体と脳を喜ばせよう～</p> <p>カスタネットや紙コップなど身近な物や自らの身体でリズム、ビートを感じ、刻んで、リラククス・ストレス発散はもちろん、脳や身体が刺激される体験をしてみませんか？「あっこ先生のリズム教室」は、高齢者・低体力者、子供から大人まで、誰もが音を楽しみながら集中し感覚を研ぎ澄ます時間が生まれます。現場でリズムの楽しさを伝えるための工夫やヒントを盛りだくさんでお伝えします。</p> <p>実技で使用する、カスタネット、紙コップなどの教材は会場でご用意しています。</p> <p> 山本 晶子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バーカッショングループ「フラワービート」代表 ・洗足学園音楽大学、常葉大学・短期大学 非常勤講師

● 参加費・単位

	内容	参加費			取得可能単位					
		1億元気運動協会 認定会員	元気会員	会員外	1億元気運動協会	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	
対面	1DAYパスポート <small>[全クラス受講]</small>	10,800	11,100	13,900	6.0pt	4.2pt	6.0pt	5.0pt	(講義) 3.0pt	(実技) 3.0pt
	クラス1	3,700	3,700	4,700	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	3,700	3,700	4,700	2.0pt	1.4pt		(講義) 1.0pt	(実技) 1.0pt	
	クラス3 <small>※教材費込み</small>	4,000	4,000	5,000	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>	10,000	10,300	13,000	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	3,500	3,600	4,500	2.0pt	1DAYパスポート受講のみ 単位が付与されます (修了後アンケート回答必須)				
	クラス2	3,500	3,600	4,500	2.0pt					
クラス3 <small>※教材は各自で ご用意ください</small>	3,500	3,600	4,500	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（配信）の料金の合算			対面とオンライン（配信）で同じクラスを受講の場合 対面だけのポイントが付与されます				対面受講のみ 単位付与されます	



ご注意ください

【教育単位付与に関する注意事項】

- ※オンライン（配信）受講は健康運動指導士・健康運動実践指導者の単位付与はありません。その他の教育団体単位については、修了後アンケート回答をもって単位を付与します。
- ※1億元気運動協会の継続単位は、対面・オンライン受講とも修了後アンケート回答をもって付与します。



お申し込み手順

公式LINE「チェアエクササイズ」からのお申し込みにご協力ください。

- ・オンライン（配信）受講申込みは、インターネット（Googleフォーム）のみの受付になります。
- ・対面受講申込みで、インターネットの利用が困難な場合は下の申込み書をご利用ください。



公式LINE「チェアエクササイズ」から簡単お申込み！（お問合せも公式LINEでお気軽に！）

登録済みの方は手順②からおすすみください。

① 公式LINEのお友達登録

<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 すぐにお名前（フルネーム）を送信。**重要**
- ③ 登録完了です。



@ocq5935q

② 「講習会開催情報」をタップ

ホームページの講習会開催状況のページが開きます。
元気Kai!の欄にある、「お申込みフォーム」をタップしてください。

③ 元気Kai! お申込みフォームをタップ&入力

お申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ご登録メールになります。

④ お申込み受付完了

ご登録メールに登録完了のメッセージが届きます
(届かない場合はご連絡ください)。

⑤ 参加費ご入金（お申込み後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公式LINEに届きます。

⑥ 受講申込み完了

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 hands 手数料はご負担願います。
- * 振込明細書をもって領収書と控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。

公式LINE以外からのお申込み方法



- ・左記QRコードを読み取ってお申込みください。
- ・対面受講のみ下の「申込み書」をご利用のうえ、FAX、郵送でのお申込みもご利用いただけます。

詳細はお問合せいただくか、ホームページでご確認ください。

【対面セミナー注意事項】

- ・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。・更衣室はございません。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。・机のないクラスもございます。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場合があります。

【オンラインセミナー注意事項】

- ・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視聴してください。・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」では、最新情報や割引などのお得情報をいち早くお届けします♡
問合せも気軽にできて便利にチャット♪



チェアエクササイズ
@ocq5935q

郵送・FAX専用[対面]申込み書

※なるべく公式LINEからのお申込みをお願いします。
※講座が終了するまでこの控えを必ずお持ちください。

ふりがな 氏名	年齢	電話（携帯可）
住所	E-mail（小文字大文字、_(アンダーバー) - (ハイフン)などの区別をわかりやすくご記入ください）	
勤務先	あてはまるものを○で囲んでください（複数選択可） 運動指導者（インストラクター）・機能訓練指導員・介護職・保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・柔道整復師・鍼灸師・管理栄養士・栄養士・教員・その他（ ）	
参加希望クラス <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください	会員番号（1億人元気運動協会会員のみのみ）	
この用紙でお申込みできるのは[対面]受講のみです	他団体継続教育単位	登録番号
<input type="checkbox"/> 1 DAY（福岡） <input type="checkbox"/> 1 DAY（東京）	※教育単位付与に関する注意事項（表面記載）を必ずお読みください	
<input type="checkbox"/> クラス1（福岡） <input type="checkbox"/> クラス1（東京）	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士	
<input type="checkbox"/> クラス2（福岡） <input type="checkbox"/> クラス2（東京）	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者	
<input type="checkbox"/> クラス3（福岡） <input type="checkbox"/> クラス3（東京）	<input type="checkbox"/> 日本マタニティフィットネス協会	
振込み金額	<input type="checkbox"/> 日本フィットネス協会	
振込み予定日	<input type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士	
公式LINEにご登録済みですか？ どちらかを○で囲んでください。	はい・いいえ（理由： ）	

※個人情報についてご記入いただきました内容は、参加申込み以外での目的で使用することはありません。

郵送・FAX専用[対面]申込み手順

申込み書に必要事項をご記入の上、郵送、またはFAXでお送りください

申込み書送付後、1週間以内に参加費をご入金ください

メール等で入金確認のご連絡をします

受講申込み完了
公式LINE登録のご協力をお願いします