

健康・体力づくりをしたい  
仕事や社会貢献に役立てたい  
大切な人へプレゼントしたい



そんなあなたにピッタリ!

Instagramフォローで  
100円OFF  
Instagramリミックス  
投稿で500円OFF



\*左のQRコードを読み取ってね!  
\*2022年8月 & 2022年12月  
開講コース限定

8月・12月開講コース  
受講者募集

オンライン型の健康体力づくりセミナー【スクール形式 3か月(全8回)】

がんばらなくてもあなたを変えてくれる 健康寿命延伸 “50音体操”



おうちチェアエクササイズスクール



公式LINEに登録して  
スクールの動画を見てね!

おうちチェアエクササイズは、チェアエクササイズ基本的指導指針の元、50音のエクササイズで構成され、健康寿命の延伸に必要な内容が網羅された動画コンテンツです。単発のセミナーではなく、全8回カリキュラムのスクール形式で健康体力づくりの知識・技術の習得をめざします。運動指導者や地域リーダーなどの高齢者・低体力者の健康体力づくりに関わる職種の人はもちろんのこと、これからチェアエクササイズを体験したい一般の人へも自信をもっておすすめします。



スマホ・パソコン・  
タブレットから  
簡単に受講できる



24時間あなたの  
タイミングで  
受講可能



2週に1回の  
eラーニング配信で  
‘3日坊主’ 知らず



楽しみながら  
健康体力づくりが  
学習できる動画構成



毎時、フィードバック  
があり効果や  
成長が実感できる



修了後も充実した  
フォローアップあり

日程 毎年4月・8月・12月開講予定

2022年8月開講コース(申込締切:8月3日)

配信日: 8/8,15,29,9/12,26,10/10,24,11/13(全8回)  
配信期間:8月8日~11月13日

2022年12月開講コース(申込締切:11月30日)

配信日:12/5, 12, 26, 1/9, 23, 2/6, 20,3/12(全8回)  
配信期間:12月5日~3月12日

2023年4月開講コース(1月より申込受付予定)

※配信期間中は繰り返し視聴できます

詳細

- 受講料:13,200円
- 時間数:8回×約45分=計6時間  
\*1回:実技25分・理論20分  
\*8回の内、2回はオリエンテーションと修了式  
\*2週ごとに1回配信(約3か月間)
- 対象:一般人、高齢者・低体力者の健康体力づくりに関わる職種の人
- 特典:スクール専用サイト参照
- 必要備品:スマホ・パソコン・タブレット等  
※Wi-Fi環境が整っている場所での受講をお勧めします

推薦のことば



運動初心者、指導を勉強中の人や今活動中のリーダーまで、文字通り1億人のための動画が満載です。ロコモ予防にも、見て実行あるのみです。

ダイナミックスポーツ医学研究所顧問  
びわこ成蹊スポーツ大学名誉教授  
大久保 衛 先生



チェアエクササイズ®は脳卒中、心臓病などの原因となるメタボリックシンドロームの予防・改善に有効と考えます。

関西医科大学健康科学センター教授  
木村 稔 先生



チェアエクササイズ®の第一人者である竹尾さんは、神戸大学近隣高齢者を対象としたホームフィットネスプログラムでも好評を博し、今回のユニークな構成もフレイル予防に欠かせないものです。

神戸大学名誉教授  
平川 和文 先生



監修:  
竹尾 好恵

株式会社元気サポート 代表取締役  
NPO法人1億人元気運動協会 会長

教育学修士(神戸大学)、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員。1992年に科学的根拠の裏付けの元、チェアエクササイズ®を考案。プロ運動指導者対象のワークショップは現在までに約20,000人への指導。専門的見識から、企業・自治体の商品開発やエクササイズ・ツール制作、監修も行い、大人気となったバナニョッキ乗馬フィットネス機器のエクササイズプログラム開発などにも関わる。またNHKなどマスメディアにも多数出演している。

製作・著作:株式会社元気サポート GENKI SUPPORT 元気サポート

運営:NPO法人1億人元気運動協会



1回あたり45分です。無理なくマイペースで、しかも楽しく実践・学習し、健康的な生活リズムの定着を目指します。  
 \*全8回×45分(実技25分・理論20分) 内2回はオリエンテーションと修了式  
 \*2週ごとに配信(約3か月間)

### 【実技】あ～わ行(各5文字)×10編を2行ごと

1章	 準備体操 ～チェアエクササイズ® 骨ばん背ほね体操～	 オリエンテーション
2章	 あ行：上肢編	 か行：ロコモ予防編
3章	 さ行：3METs編	 た行：下肢編
4章	 な行：メタボ予防編	 は行：体幹編
5章	 ま行：姿勢改善編	 や行：4METs編
6章	 ら行： フレイル予防(認知症予防)編	 わ行：4METs編
7章	 あ～わ行：総復習編	 修了式

### 【理論】健康体づくり学習や単体力チェックなど

フレイルを予防しよう	「おうちチェアエクササイズ」とは
「ロコチェック」してみよう	始める前の注意事項
膝・腰ラクラク転倒予防	チェアエクササイズ®科学的根拠
すっきり動きやすい体に	座ってできる単体力テスト
姿勢を整えよう	おうちチェアエクササイズガイド
いつまでも脳も元気に	健康体づくりを続けるために
健康体づくりプランニング	

## 〈お申し込み手順〉

1 スクール専用サイトのお申込フォームを送信してください。



スクール専用サイトはこのQRを読み取るか、  
<http://genki-kyokai.com/ouchi/ouchi-school.html> ヘアアクセスしてください。

2 公式LINE「チェアエクササイズ」にお友達登録。右のQRコードを読み取り、一度「お名前」を送信してください。最新情報の提供と迅速な対応をします！  
 ※既にお友達登録済で「お名前」を送信している人は必要ありません。



3 受講料(13,200円/1名)をお振込みください。  
 【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

4 受講メールが届きます。内容をよく確認し、開講日からご受講ください。

## 〈受講のながれ〉

頑張ろう！

やったね！

新たな楽しみ！

### お申し込み

ホームページからお申込みください。公式LINEからもアクセスできます。

### 受講メール

受講用メールが届きます。スマホ、パソコン等での視聴方法やWi-Fi環境を事前にご確認ください。

### 受講

お好きな時間に受講し、計画的に進めましょう。ご不明な点はメールでご質問ください。

### 修了

修了後は、1億人元気運動協会会員登録をしてください。様々な特典があります。詳細はスクール専用サイトまで。

### 継続

会員登録後は「チェアエクササイズクラブ」で、おうちチェアエクササイズだけでなく、様々な動画コンテンツを視聴できます。

受講期間：13週間

### 【オンラインセミナー注意事項】

●インターネットを利用しますので、Wi-fi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ご視聴ください。●動画視聴をするため、フィーチャーフォン(ガラケー)のアドレスでのお申込みはできません。●インターネット環境や設定についてのお問い合わせにはお答えし兼ねます。

### チェアエクササイズクラブとは？

オンライン動画配信サイトです(2022年10月開始予定)。おうちチェアエクササイズをはじめ、様々なチェアエクササイズ動画を閲覧することができます。「チェアエクササイズクラブ」で、引き続き、エクササイズの習慣化を目指しましょう。  
 ※登録にはNPO法人1億人元気運動協会への会員登録が必要です。既存会員の方は登録不要です。

### 【お問い合わせ先】

担当：草山(クサヤマ)  
 電話：0798-36-3729  
 メール：info@genki-kyokai.com

### 運営：NPO法人1億人元気運動協会

高齢者・低体力者の健康・体づくり運動の開発・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。