

# 高齢者や低体力者の運動指導者フォーラム



# 元気 Kai!

2022in東京・福岡

東京

開催日:2022年3月5日(土)  
会場:すみだ産業会館  
(東京都墨田区江東橋3-9-10)

福岡

開催日:2022年3月21日(月・祝)  
会場:アクション福岡  
(福岡市博多区東平尾公園2-1-4)

主催:NPO法人1億人元気運動協会



## タイムスケジュール

クラス	クラス1	クラス2	クラス3
時間	10:00~12:00(120分)	12:45~14:45(120分)	15:05~17:05(120分)
タイトル	新プログラム 「おうちチェアエクササイズ」を用いた指導バリエーション	肩の調子を整える ～ペットボトルを利用した ストレッチ&コンディショニング～	もの忘れ予防 ～あたまスッキリエクササイズ～
講師	竹尾 好恵	阿部 良仁	石井 千恵

かな50音! すべてがチェアエクササイズになりました

基本の動きの重要性を再確認できます

指導者として知っておきたい必須の講座です

## 参加費・単位

	参加費			取得可能単位					
	1億人元気運動協会認定会員	1億人元気運動協会元会員	会員外	1億人元気運動協会	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	
1DAYパスポート(全クラス受講)	10,500円	10,800円	13,600円	6.0pt	4.0pt	6.0pt	5.0pt	講義3.0pt	実習3.0pt
クラス1	3,700円	3,700円	4,700円	2.0pt	1.4pt	すべてのクラス受講で単位が付与されます	すべてのクラス受講で単位が付与されます	講義1.0pt	実習1.0pt
クラス2	3,700円	3,700円	4,700円	2.0pt	1.4pt			講義1.0pt	実習1.0pt
クラス3	3,700円	3,700円	4,700円	2.0pt	1.4pt			講義1.0pt	実習1.0pt

※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は1DAYパスポート受講で単位が付与されます。

## クラス概要

クラス1	クラス2	クラス3
<p><b>新プログラム</b> 「おうちチェアエクササイズ」を用いた指導バリエーション</p> <p>「おうちチェアエクササイズ」は、ロコモ・メタボ・フレイル予防などの健康寿命の延伸に必要な内容が網羅されています。50音で構成されたエクササイズは、バランスがよく、覚えやすく楽しいのです。50個の動きは、単に面白いのではなく、すべて意味があります。指導者もまた、愛好者も健康・体力づくり運動を学習できる教材であることもねらっています。本講座は、新プログラムの一部を用いて、介護予防や健康・体力づくり対象の様々な指導形式をご紹介します。</p>  <p><b>竹尾 好恵</b> ・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</p>	<p><b>肩の調子を整える</b> ～ペットボトルを利用した ストレッチ&amp;コンディショニング～</p> <p>上半身のトレーニングを適切なフォームや動作で実施するための姿勢や動きのチェック、チェックに応じた予備的なエクササイズ(必要なスタティックやダイナミックストレッチや補強エクササイズなど)を含めることで、日常的に課題となりそうな動作を向上させ、加齢とともによく見られる症状(肩痛や頭痛など)の予防や、より活動的な体づくりを目指します。</p> <p>①500mlのペットボトル1本、 ②マット(またはバスタオル)をご持参ください。</p>  <p><b>阿部 良仁</b> ・CSCS(認定ストレッチ&amp;コンディショニングスペシャリスト)</p>	<p><b>もの忘れ予防</b> ～あたまスッキリエクササイズ～</p> <p>我が国では、少子高齢化がますます進行しています。だから高齢になったからと、のんびりリタイアしている暇はありません。頭も身体もしっかり、すっきりと保ち、自分がしたいことはなんでもチャレンジできる、そんな高齢者を目指したい方のための運動指導について、今回は「もの忘れ予防」に焦点を絞ってご紹介します。この講座では、プログラム作成の基本やヒントをご紹介しますことで、指導のお手伝いができたらと期待しています。</p>  <p><b>石井 千恵</b> ・公認心理師 ・精神保健福祉士 ・健康運動指導士</p>

# お申込み方法

## ①受講クラス申込

□ホームページ <http://genki-kyokai.com/npo>

検索

元気kai! 1億人



QRコードを読み取ると  
直接お申込みページに  
移動します。

□FAXまたは郵送 下記申込書に必要事項を記入の上、お送りください。

FAX:0798-36-3929

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

## ②参加費の振込み

お申込み後1週間以内にお振込みください。

振込先: **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願います。\*振込明細書をもって領収書とか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ませんので、ご了承ください。

## ③受付完了通知

メールもしくはFAXのいずれかでご連絡します。

※お振込み後2週間以上連絡がない場合は、事務局までお問合せください。

### 【受講上の注意事項】

●両会場とも室内シューズは不要です。●1DAYパスポートは全クラス受講で単位証明書が付与されます。●講習の撮影・録音はお断りします。主催者は撮影・録音を行うことがあり、その画像等を使用することがありますので、ご了承ください。●全クラス実技が含まれます。動きやすい服装でご参加ください(会場内に更衣室はございません)。●休憩時間が限られていますので、昼食をご持参ください。●机の準備はございません。メモを取る際の筆記用バンダー等があれば便利です。

### 【感染予防対策】

●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。



## 参加申込書

申込締切【東京】2月25日【福岡】3月14日

ふりがな 氏名	年齢 歳	1億人元気運動協会会員のみ会員種別 認定・元気/賛助
住所	電話(携帯可)	
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( )	
参加希望会場 <input type="checkbox"/> に✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 東京(3月5日)	<input type="checkbox"/> 福岡(3月21日)
参加希望クラス <input type="checkbox"/> に✓を入れてください	他団体継続教育単位	登録番号
<input type="checkbox"/> 1DAYパスポート(全クラス受講)	※日本マタニティフィットネス協会、日本フィットネス協会は全クラス受講で単位が付与されます。	
<input type="checkbox"/> クラス1	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士	
<input type="checkbox"/> クラス2	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者	
<input type="checkbox"/> クラス3	<input type="checkbox"/> 日本マタニティフィットネス協会	
振込金額 円	<input type="checkbox"/> 日本フィットネス協会	
振込予定日 月 日	<input type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士	

※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。



QRコードを  
読み取ると  
直接お申込  
ページに移  
動します。

お問合せ先:NPO法人1億人元気運動協会「元気kai!」担当:仲宗根(ナカソネ)

TEL:0798-36-3729 携帯:080-5327-1108

E-mail:nakasone@genki-kyokai.com

FAX:0798-36-3929