

平成26年 8月 9日 (土)

健康運動指導士
健康運動実践指導者
一般運動指導者 各位

NPO 法人日本健康運動指導士会
茨城県支部長 本村 利津子

平成26年度第 1回 日本健康運動指導士会茨城県支部研修会開催のご案内

拝啓 皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の皆様におかれましては、日頃健康づくりに関する様々な分野でご活躍のことと思います。

さて、このたび下記により平成26年度第1回茨城県支部研修会を開催いたしますので、ご案内申し上げます。この研修会は資格更新のための認定講習会になりますので、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

敬具

記

- 主催 NPO 法人日本健康運動指導士会
主管 日本健康運動指導士会茨城県支部
後援 (公財)健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会
- 期日 平成26年10月19日(日)
- 会場 茨城県 流通経済大学 スポーツ健康センター
茨城県竜ヶ崎市120 電話 0297-60-1155
- 対象 健康運動指導士、健康運動実践指導者 一般指導者
- 定員 60名
- 登録単位認定数 講義 2.0単位 実習 3.0単位 合計 5.0単位
- 内容

実施時間	講師	内容
10:00 ～ 12:00	副島理子(ヴェジマ サコ)先生 (ALLHAPPY 株式会社 代表取締役)	講義 「シニアコアコンディショニング」 シニアコアコンディショニングのリスク管理やアセスメント、体力確認、シニア向けモチベーションテクニック等について学びます。
13:00 ～ 16:00	副島理子(ヴェジマ サコ)先生 (ALLHAPPY 株式会社 代表取締役)	実習 「シニアコアコンディショニング」 高齢者の身体の特徴を知り、機能改善のための知識・エクササイズ技術を習得します。

- (5.0単位講習)
受講料 10,800円 (税込)
指導士会会員 5,400円 (税込)

- 申込方法
〒300-0843
茨城県土浦市中村南4-11-7
ジョイフルアスレティッククラブ土浦内
日本健康運動指導士会茨城県支部
事務局 糸山 直文
電話 029-842-8833
FAX 029-842-8789
メール ibarakishibu@jafias.net

杖を忘れて帰るシニアが続出するかもしれません。なぜかという歩きやすくなるからです。コアコンディショニングは赤ちゃんの時に経験した直立して二本足で歩けるようになるための発育発達の過程を再学習するからです。すべて椅子に座って行う簡単な体操ばかりですので安心して提供できます。目の前のシニアが自然と笑顔になるコアコンディショニングをぜひ体感してください。骨盤底筋群にアプローチをかけ尿もれ予防にも使える【ストレッチポールひめトレ】も体験していただきますよ。

日本健康運動指導士会茨城県支部

研修会申込書

実施日：平成26年10月19日（日）10：00 ～ 16：00

ふりがな		
氏名		
性別（男・女）	年齢（歳）	
健康運動指導士・実践指導者・一般	○をつけてください	
健康運動指導士会に；入会・未入会	○をつけてください	
領収書；要・不要	○をつけてください	
領収書希望の方は、宛名と但し書きの希望を下記に記入してください。		
単位；要・不要	（	単位；受講料 円）
登録番号；		必ず記入してください
現在従事している業務内容（）		
運動指導経験	（豊富・普通・無し）	
連絡先住所	〒	
電話		
FAX		
メールアドレス		

平成26年10月10日（金）までにFAXもしくは郵送、メールにてお申込ください

- ※ 参加人数に定員がございますので、申込受領後、定員を超え、受講不可能な場合はFAXまたは電話、メールにてご連絡致します。
- ※ 受講料は当日ご持参ください。つり銭のないようお願いいたします。
- ※ 実習を行う部分がありますので、上履き・運動の出来る用意をお願いします。

申込先、問合せ先

〒300-0843 茨城県土浦市中村南4-11-7
 ジョイフルアスレティッククラブ土浦内
 日本健康運動指導士会茨城県支部 事務局 糸山 直文
 電話 029-842-8833 FAX 029-842-8789
 メール ibarakishibu@jafias.net

講師プロフィール

副島 理子先生（ALLHAPPY 株式会社 代表取締役）

【資格】

ALLHAPPY 株式会社 代表取締役
 日本コアコンディショニング協会シニアスーパーバイザー
 ひめトレディレクター
 健康づくりチーム体楽喜楽 統括リーダー

【略歴】

長崎県生まれ。日本女子体育短期大学 卒業。
 2003年より地域に根づいた運動指導を開始。行政内の口コミにより講演・講座が続く。
 山口県下松市・周南市から介護予防事業を受託。
 下松市では行政と共に地域力を活用した地域コミュニティづくりの実績を持つ。
 日本コアコンディショニング協会ではシニア向けのコアコンディショニングの開発に携わり椅子に座って行う【いろは体操】を始めとする体操を普及するべく、ALL HAPPYの旗振りスピーカーとして全国行脚中。
 現在は拠点を神奈川県に移し、企業向けに健康づくりの講演・講座の開催サポート事業を展開している。