

健康スポーツ関連施設連絡協議会主催

2015年度 第2回定期研修会

開催期日 2015年10月15日(木) 14時00分～17時00分
開催場所 KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水 (兵庫県神戸市垂水区日向1-4-1-3F)
JR垂水駅東口下車、北側すぐ、レバンテ1番館3階
定員 40名(先着順)
参加費 一般一人4,000円。健康スポーツ関連施設連絡協議会会員は無料。

内 容

実習「驚くほど身体が軽くなる JSA ボールエクササイズ

～シニアの元気を引き出す～

(180分)

運動指導に関わる上で、シニア世代の身体の変化を理解し、寄り添い、日常生活での動きが楽に行えるようにサポートができることは、必須の課題と言えます。

今回紹介する JSA メソッドは、小さなボールの弾力を利用することによって関節包をゆるめ、関節面の滑りを良くし、機能改善を図ることができます。動きの核となる関節の動きが滑らかになることで可動域が広がり、筋力が十分使えるようになり、日常の動作が効率的になることで自立を助けます。ボールに身体を預けて、誰でも簡単に行うことができる気持ちの良いエクササイズです。

すぐに現場で役立つ指導法を、椅子編、マット編の2部構成で紹介します。身体の軽さ、心地よさが全身に広がる感覚を存分に体感してみてください。

講師 四方 千代美

JSA 手技療法協会所属、日本Gボール協会認定 JSA トレーナー

渡邊 有美

日本Gボール協会認定 JSA トレーナー

NPO 法人住環境デザイン協会ヨガインストラクター

単位認定 健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新単位 (実習3単位)
THP指導者レベルアップ研修認定 (2単位)
日本Gボール協会・グループ専門クラスポイント (2ポイント)
兵庫県医師会推奨指導員認定単位2単位 (当協議会会員のみ)

申込方法 参加希望者は、所定の申込用紙に必要事項を記載し、郵送またはFAXで申し込む。

◇ 申 込 先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局

〒655-0893 兵庫県神戸市垂水区日向1-4-1-3F KTVフレスコ内

FAX. 078-704-2141

申込締切 2015年10月2日(金)

連絡先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 (Tel. 080-6129-6858)

申 込 用 紙

健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 御中

2015 年度第 **2** 回研修会に参加申込みします。

申込み日： 2015 年 月 日

◆⇒次のいずれかに
○をつけてください。

	健康スポーツ関連施設連絡協議会の加盟施設である
	健康スポーツ関連施設連絡協議会の個人会員である
	その他

団体名・施設名			
住 所	(〒.....-.....)		
連 絡 先 <small>※昼間に連絡可能なところ PCのメールアドレスを お知らせください。</small>	TEL	FAX	携 帯
	メール		
出席者氏名 (ふりがな)	資格種類と認定番号 ① 健康運動指導士 ② 健康運動実践指導者 ③ THP 指導者 ④ 日本 G ボール協会		
1			
2			
3			
送 付 先： (問い合わせ)	健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 <b style="font-size: 1.2em; color: orange;">FAX: 078-704-2141 (住所) 〒655-0893 兵庫県神戸市垂水区日向 1-4-1 KTV フレスコ内 (電話) 080-6129-6858 (ホームページ) http://www.health-jp.net/		
申込み期限	<b style="color: blue;">2015 年 10 月 2 日(金)		
健康スポーツ関連施設連絡協議会では、個人会員を募集しています。 年4回の定期研修会に無料で参加できるほか、AED インストラクター認定講習会等においても、加盟施設と同等の条件で参加できます。また、加盟施設も引き続き募集しています。 詳しくは、ホームページ (http://www.health-jp.net/) をご覧ください。			