

健康スポーツ関連施設連絡協議会主催

2015年度 第4回定期研修会

開催期日 2016年3月10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「高齢者の為のアクアエクササイズ～」 (180分)

世界有数の長寿国となった日本において、その『平均寿命』とは別に『健康寿命』といわれるものがあります。その格差は実に10年という大きな幅があります。

われわれ健康スポーツに従事する者は、運動指導を通じてこの差を縮め、より多くの高齢者が元気で過ごせる社会づくりを担ってゆく必要があります。

今回は、高齢者運動指導の中でも、おススメできる水中エクササイズを紹介します。

水の特性、高齢者の身体的特徴を踏まえたうえで、必要なエクササイズをおさえてゆきます。水中ウォーキングをはじめ、ゲーム感覚で楽しめる『脳トレ』を含めたエクササイズを盛りだくさん用意します。参加者皆さんの現場で、すぐに活かせるエクササイズを紹介します。

※各自の持ち物として、水着、バスタオル等を必ず用意してください。

講師 平田 紀子

MIZUNO アクア教育スタッフ (リーダー)

ルネサンス エアロアクアテクニカルサポートエデュケーター

JAJA/ADI 公認インストラクター

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)

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 2016年2月26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 **4** 回研修会に参加申込みします。

申込み日： _____ 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職員である
	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	
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;">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	2016年2月26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。			