

健康スポーツ関連施設連絡協議会主催 2016 年度 第 4 回定期研修会

開催期日 2017 年 3 月 9 日(木) 14 時 00 分～17 時 00 分
開催場所 **フィットネスクラブ コスパ名谷** (兵庫県神戸市須磨区中落合 3-1-10 LUCCA 名谷)
※神戸市営地下鉄 名谷駅下車 北側すぐ
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 「**高齢者指導に役立つ“デュアルタスクトレーニング”第 2 弾**」(180 分)

ふたつの課題を同時に行う能力「デュアルタスク (二重課題) 能力」は、加齢と共に低下します。体を動かしながら同時にアタマの体操を行うこと (デュアルタスクトレーニング) で、デュアルタスク能力が改善し、加えてバランス能力・脚力の改善も得られます。

高齢者指導において、認知症予防・転倒予防は重要なテーマです。今回は社会問題となりうる認知症予防に内容をしぼり、すぐに役立つ知識とエクササイズをご紹介します。

2014 年度に実施した内容の第 2 弾です。ラダーやステップ台を使って、新しいバリエーションを体験してみてください。2014 年に受講された方だけでなく、今回初めての受講の方も歓迎します。

講師 森口 洋子 (もりぐち ようこ)

<講師紹介>

(株)オージースポーツ ヘルスケア事業推進部ヘルスケア推進チーム マネージャー
健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、産業カウンセラー、認知症ケア指導管理士
メンタルヘルスマネジメント検定取得 (ラインケア・ヘルスケア)
兵庫県医師会認定 AED 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)
T H P 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 下記の申出事項を全て記入の上、メールで申し込んで下さい。

- ◇ 申出事項 「第 4 回研修会」と明記の上 ①氏名(フリガナ)と年齢・性別
②住所 ③電話番号(日中連絡できるところ) ④職業・職種(加盟施設職員の場合は必ず施設名) ⑤資格種類と番号(例:健康運動指導士 1 2 3 0 4 5 6 0)
- ◇ 申 込 先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局

メールアドレス **kenspo@hyogohsc.or.jp**

※メールが送信できない場合は郵送か FAX でお送りください。

〒655-0893 兵庫県神戸市垂水区日向 1-4-1-3F FAX.078(708)8500

申込締切 2017 年 3 月 3 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)