

## ◆健康スポーツ関連施設連絡協議会第4回研修会

日 時	2020年3月1日(日) 14時00分～17時00分
開催場所	コープこうべ コープ健康スポーツクラブ スタジオ 兵庫県神戸市東灘区田中町5-3-20 最寄り駅：JR 住吉 施設の駐車場は有料かつ台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
定 員	40名
参加費	ひとり 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「高齢者のための骨盤底筋トレーニング」(180分) <p>ご高齢になると、あちこちの筋肉量の減少や筋力低下が起こります。骨盤底筋群もそのひとつです。骨盤底筋群が機能不全を起こすと、女性は尿もれが多く男性の方は便漏れも起こってきます。</p> <p>泌尿器系の問題だけではなく、骨盤底筋は体幹の腹横筋、多裂筋、横隔膜と連動して動く事が解明されており、体幹のインナーユニットが筋力低下を起こすことで、立つ事、座っている事も辛くなり、足ばかりに負担がかかってきます。</p> <p>今回ご紹介する『高齢者のための骨盤底筋トレーニング』を習得して、姿勢改善、下腹ポッコリ改善にも繋がる筋肉をエクササイズして、HAPPY BODY をより多くの方々に手に入れてもらってください！</p> <p>講師 石崎 依子 (いしざき よりこ)</p> <p>健康運動指導士 健康J.プロジェクト代表 関西医科大学 医療連携プロジェクトリーダー 日本コアコンディショニング協会ひめトレ教育トレーナー 同アドバンスインストラクター ピラティスシルクサスペンションインストラクター ウェーブストレッチ・マスタートレーナー 心理カウンセリング1級コーチング 1級認知症サポーター 日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー、同B級審判員</p>
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)
申込方法	下記の申出事項を全て記入の上、 <u>メール</u> 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(日中連絡できる場所) 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 12304560 ) ◇ 申 込 先 健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 <b>メールアドレス kenspo@hyogohsc.or.jp</b> ※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。 〒675-0101 兵庫県加古川市平岡町新在家 1224-18 FAX. 079-456-3701
申込締切	2020年2月21日(金) ただし申込み多数の場合は早めに締め切ります。
連絡先	健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 (TEL. 070 - 1818 - 2234)