

健康スポーツ関連施設連絡協議会主催

2014 年度 第4回定期研修会

開催期日	2015 年 2 月 5 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 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	<p>実習「転倒予防指導法 ～タオルを用いた筋力、バランス・歩行能力向上エクササイズ～」 (180 分)</p> <p>「高齢者の人生を変える転倒」を予防するためには、早期からの運動機能向上の取組みが大切ですが、高齢者の期待を裏切らない教室の質も整備が必要です。場所を選ばない内容、効率が良い集団指導、教室後の運動自立までを想定した場合、“低価格・運搬が容易・汎用性が優れる”タオルは、転倒予防指導に適切なツールです。転倒予防の三種の神器「筋力、バランス・歩行能力」の向上を目的としたタオルを使ったユニークなエクササイズのバリエーションをご紹介します。 <u>※各自の持ち物として、手ぬぐいまたはフェイスタオル (34×85cm 程度) を用意してください。</u></p> <p>講師 竹尾 吉枝</p> <p>NPO 法人 1 億人元気運動協会 会長 関西医療大学・大阪体育大学・天理大学非常勤講師、(株)オージースポーツ アドバイザー、教育学修士 (神戸大学)、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員。 1991 年にチェアエクササイズを考案し、科学的根拠の裏付けのもと、体系化した。高齢者・低体力者対象の運動プログラムの研究・開発、指導者の育成、一般の人への運動啓発活動を行っている。年間 150 教室以上の介護予防運動プログラムを監修。執筆や NHK などマスメディアにも多数実績がある。</p>
単位認定	<u>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)</u> <u>THP 指導者レベルアップ研修認定 (2 単位)</u> <u>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)</u>
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、 <u>郵送または FAX</u> 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 1 月 23 日 (金)
連絡先	健康スポーツ関連施設連絡協議会事務局 (Tel. 078 - 704 - 2137)

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) 078-704-2137 080-6129-6858 (ホームページ) http://www.health-jp.net/		
申込み期限	2015年1月23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。 お問い合わせ・ご入会申込みは、事務局まで。(電話 078-704-2137)			