

『Fitness21 健康運動セミナー 2020_Winter』開催のご案内

《主旨》 本講習会は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位を履修するとともに、健康づくりに従事される専門職の方々の資質向上とスキルアップを目的とした講習会です。

- 日時 2020年2月29日(土) / 3月1日(日) ※二日間のセミナーです
 29日(土)-9:00~18:10 / 1日(日)-9:00~17:10 [受付開始-8:30より]
- 会場 **デサント大阪オフィス** 【お申込:QRコード】
- 定員 100名 (各日定員になり次第締め切ります)
- 参加費 二日間通し18,000円 税込
 一日のみ 10,000円 [各日とも] 税込
- 対象者 健康運動指導士/健康運動実践指導者
 各種専門職の方(保健師/看護師/管理栄養士等)

【会場のご案内】
 デサントジャパン株式会社 大阪オフィス
 〒543-8921 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-3



※本講習会は、健康運動指導士、健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として二日間の単位(合計15.0単位)が認められます。
 第一日目:実習(8.0単位)【認定番号:1961026】 / 第二日目:実習(5.0単位)+講義(2.0単位)【認定番号:1961026】

第一日 2月29日(土)

9:00~12:00

実習
[3時間]

『タイ古式マッサージと呼吸法から学ぶ、 疲れないカラダ作りとは?』

(内容)現代人の多くは『疲れている』と言います。心身ともに疲れきってしまったカラダをどうすれば回復できるのか?食事、運動、休息、睡眠などをどうすれば効率よくできるのか?実習ではタイ古式マッサージによる東洋医学の考えと呼吸法を学びます。運動指導者が即座に実践でき、クライアントの心とカラダが共に元気になれる方法をお伝えします。



【講師】田中 満

Tanaka Mitsuru
 ◇日本タイ古式マッサージ協会 認定シニアトレーナー
 ◇NESTA JAPAN 理事
 ◇グレイシー美術 認定インストラクター
 ◇有限会社LOHAS 代表取締役

13:00~15:00

実習
[2時間]

『運動指導者が知っておきたい~ 運動器疾患の徒手検査方法』

(内容)運動指導に従事しているとクライアントから運動器について様々な相談を受けると思います。そういった場面で使えるような、運動器疾患(腰背部、肩関節、膝関節)を中心に、徒手検査方法を実習しながらご紹介いたします。



【講師】杉本 拓也

Sugimoto Takuya
 ◇医療法人 貴島会 ダイナミックススポーツ医学研究所
 リハビリテーション室 室長
 ◇理学療法士 / 修士(人間環境学)
 ◇大阪府理学療法士協会 大阪市中央区支部 副会長

15:10~18:10

実習
[3時間]

『骨盤底筋を意識した姿勢改善のための筋トレ法』

(内容)女性に限らず男性にも知ってもらいたい骨盤のこと、骨盤底筋のことをわかりやすく解説します。実技では、トレーニングの効果を引き出すために「意識性の原則」にフォーカスします。骨盤底筋をどのように意識し鍛えていくのか?今回は、ひめトレとスモールボールを使って、さまざまなトレーニング方法をご紹介します。すぐにでも実践できる内容です。



【講師】尾陰 由美子

Okage Yumiko
 ◇有限会社アクスペース企画 代表取締役
 ◇NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 会長
 ◇健康運動指導士
 ◇公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事

第二日 3月1日(日)

9:00~12:00

実習
[3時間]

『医療現場から学ぶ、運動療法とは』~“心臓疾患で入院していました”という方と出会った時のために~

(内容)高齢者の慢性心不全は増加の一途をたどっています。運動は生命予後に効果的ですが、重篤な疾患と考えると、一歩引けてしまうのではないのでしょうか。リハビリを終えると受け皿がない現状に、運動指導者としてどのように対応すればよいのか?一緒に考えて行きましょう。



【講師】梅田 陽子

Umeda Yoko
 ◇トーータルフィット株式会社 代表取締役
 ◇日本心理学会 認定心理士
 ◇京都大学医学部附属病院リハビリテーション部
 健康運動指導士
 ◇弘前大学大学院医学研究科

13:00~15:00

講義
[2時間]

『やる気を導くコミュニケーション術』

(内容)物事をどうとらえるかで人生は変わります。だからこそ、言葉の重みを大事に想い、大切に使用していきたいですね。ペップトークは、あなた自身やあなたの大切な人にかかる言葉のひと押しです。大事な人や自分自身を「もっと応援したい! 勇気づけたい!」「自分の人生を愉しく生きたい!」そんな想いのある、運動指導者に贈ります。



【講師】平井 順子

Hirai Junko
 ◇日本ペップトーク普及協会 講師/ファシリテーター
 ◇日本コアコンディショニング協会 認定A級講師
 / マスタートレーナー
 ◇VCA心理セラピスト
 ◇健康運動指導士

15:10~17:10

実習
[2時間]

『腰痛を予防・改善するトレーニング』 ~コアスタビリティエクササイズを中心に~

(内容)マスメディアなどで取り上げられ注目されている「コアスタビリティエクササイズ」について正しい方法を中心に学びます。運動指導者が知っておきたい腰痛予防と改善トレーニングについて解説しながら、実習します。



【講師】若森 真樹

Wakamori Maki
 ◇2004年アテネ/2008年北京オリンピック
 元全日本女子バレーボールトレーナー
 ◇医療法人 貴島会
 ダイナミックススポーツ医学研究所 副所長
 ◇大阪産業大学非常勤講師
 ◇健康運動指導士

【参加申込書】

『Fitness21健康運動セミナー 2020_Winter』

【お申込み方法】①FAX、②E-Mail、③QRコードからお申込みください。

【③QRコード】



① FAX ⇒ 06-6379-1055

② E-Mail ⇒ f21-seminar@fitness21.or.jp (事務局宛)

参加希望日	※□欄にチェックを入れてください		
	<input type="checkbox"/> 二日間通し《18,000円》	<input type="checkbox"/> 2月29日(土)《10,000円》	<input type="checkbox"/> 3月1日(日)《10,000円》
ふりがな			
お名前	男 / 女	※登録番号をお持ちの方 ①健康運動指導士 ②健康運動実践指導者	① ②
ご住所 (受講証 送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社		
TEL (携帯)		FAX	
ご勤務先 (所属部署)		その他 保有資格	
E-Mail	※メールの誤送信を防ぐため、大きくはっきりとお書きください。 ※数字のゼロは「0」、アルファベットのオーは「O」でお書きください。 ※-(ハイフン)と_(アンダーバー)を区別するために、アンダーバーは下の点線に重ねてお書きください。		

---申込方法と受講決定について---

【申込方法】 FAX、E-Mail、QRコードからお申込みください。

※ お電話による申込は受付ておりませんのでご了承ください。

【受講決定】 受付完了のご連絡後、**下記振込口座へ、「受講者名」でお振込み**ください。※振込手数料はご負担願います。

【振込口座】 金融機関：ゆうちょ銀行 口座記号番号：00930-8-333592
口座名称：Fitness21健康運動セミナー (カ ナ) フィットネスニジュウイチケンコウウツウセミナー

※お振込完了後、事務局より「受講証(ハガキ)」をご送付致します。お届けまで2週間程度お待ちください。

【ご注意】 ①銀行振込の場合、領収書は発行致しませんので必要な場合はご連絡ください。

キャンセルは、開催1週間前迄にご連絡頂ければ、振込手数料を引いてご返金致します。

②受講当日、個人的な遅刻・欠席・早退等は**一切返金できません。また認定単位もお渡しできません。**

【個人情報の取り扱いについて】

✓ご記入内容は、お申込みに係る書類等の送付やご連絡、公益財団法人フィットネス21事業団からのご案内に利用いたします。

✓個人情報は、個人情報保護に関する方針に従い、必要な安全管理措置を行いお取り扱いいたします。

✓公益財団法人フィットネス21事業団の個人情報保護(プライバシーポリシー)については下記サイトをご確認ください。

【<http://www.fitness21.or.jp/kojinjoho.html>】 Copyright (c) 公益財団法人フィットネス21事業団 All rights reserved.

【お問い合わせ先】 公益財団法人フィットネス21事業団 <http://www.fitness21.or.jp>

〒533-0005 大阪市東淀川区瑞光1丁目15番24号

TEL: 06-6325-0021 事務局: 藤澤(ふじさわ) E-Mail: f21-seminar@fitness21.or.jp