



## 兵庫県支部研修会申込方法及び受講決定

- (1) 申込期間 **受付開始 2022年 5月24日(火) ※受付開始日前の申込は全て無効となります。**  
受付締切 2022年 7月13日(水)  
※但し締切日前でも定員に達した時点で受付は終了となります。
- (2) 申込方法 1 ページ目の「研修会申込書」にご記入の上、FAX、郵送、メールにてお送りください。  
開催当日の飛入り参加並びに、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。
- (3) 受講決定 申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。
- (4) 受講料払込 「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

**※新型コロナウイルスの状況により開催が中止、延期になることもございますので、予めご了承ください。**

### ※当会へのご入会について

当会にご入会いただきました有資格者の方には、受講料の会員割引の他に、賠償責任保険等の入会特典もございます。入会をご希望の方は、研修会申込時に、申込用紙の余白に「同時入会希望」とお書きいただくか、問合せ先宛に「入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所をFAX・e-mailでお知らせください。折り返し、当該年度からの入会案内一式をお送りいたします。なお、同時入会の場合は、研修会開催年度からの入会となります。

①入会費用1万5千円(4～9月入会の場合) ②下期入会費用1万円(10～3月入会の場合) ①、②共に次年度以降は、年度会費1万円をご請求させていただきます。

詳細は当会HPを参照ください。

[http://www.jafias.net/member\\_info.html](http://www.jafias.net/member_info.html)



### 研修会に関する問合せ及び申込先

(NPO) 日本健康運動指導士会 事務局 〒105-0004 東京都港区新橋 6-20-1 ル・グランセル BLDG. 1-602

TEL : 03-5472-5821 FAX : 03-5472-5820 e-mail : [kosyukai@jafias.net](mailto:kosyukai@jafias.net)

その他、本部講習会及び支部研修会に関する情報は、当会HPをご参照ください。

本部講習会

<http://www.jafias.net/lecture.html>



支部研修会

<http://www.jafias.net/lecture2.html>



### 研修会内容について

#### 高齢者のための椅子に座ったボール&タオル体操

～健やかな動きづくり～ (講義)

2025 問題が目の前に迫ってくる中でのコロナ感染による自粛生活が長く続いています。

高齢者の方の活動量の低下が、さまざまな問題を引き起こしています。

要介護に向かうのではなく健康寿命を伸ばし、いつまでも自立した生活を維持するためには、健やかな動きができること。

健やかな動きとは、機能的な動きです。

機能改善によって血液循環を促進し、関節や筋肉、骨などの運動器を整えていきましょう。

#### 高齢者のための椅子に座ったボール&タオル体操

～健やかな動きづくり(実技 前編)～ (実習)

椅子に座って、スモールボールとタオルを使った簡単な体操を通して、安全に安心して心地よく動くことを探求していきます。

お家でもできるエクササイズ、健康教室や介護予防教室でも活用できる内容です。

#### 高齢者のための椅子に座ったボール&タオル体操

～健やかな動きづくり(実技 後編)～ (実習)

単にエクササイズの習得だけではなく、ケースに応じた指導法も学びましょう。