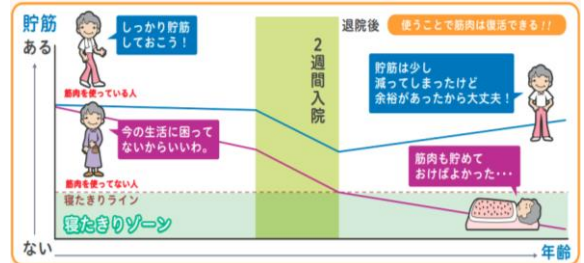


■ 趣旨 いつでもどこでもできる、自分の体重を利用した筋力トレーニング「貯筋運動」の理念と基本的な動きを習得し、地域において**普及推進する人材を育成**し、もって地域の健康・体づくり及び介護予防に貢献することを目的とする。

■ 期日 令和6年12月15日(日)

■ 会場 東京体育館第一会議室
(渋谷区千駄ヶ谷1丁目17-1)

最寄り駅 : JR「千駄ヶ谷」、都営地下鉄「国立競技場」
下車すぐ



■ 対象 地域の健康・体づくり、介護予防に貢献したい方、保健師、看護師、介護福祉士、介護予防施設・デイケアスタッフ、地域包括支援センタースタッフ、健康運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブスタッフ、スポーツ推進委員、等

■ 定員 50名(先着順) ■ 受講料 5,500円(ハンドブック、普及教材、傷害保険、税込)

■ カリキュラム及びスケジュール

9:45~	受付(10:00からオリエンテーション)
10:10~	貯筋のすすめ (動画講義)
10:40	福永 哲夫 鹿屋体育大学元学長/東京大学・早稲田大学名誉教授
10:50~	高齢者の筋力トレーニング (講義)
11:50	高井 洋平 鹿屋体育大学 教授
12:00~	効果測定・いす座り立ち (実習)
12:30	高井 洋平
12:30~13:20	昼食
13:20~	高齢者の運動教室運営の実際 (実習)
13:50	宇都宮準一 Fit Connect Community 代表 (貯筋運動指導者研修会修了・健康運動指導士)
13:50~	貯筋運動の基本の動き (実習)
15:20	宇都宮準一
15:35~	危険な動きの見分け方と修正法 (実習)
16:35	宇都宮準一
16:35~16:50	貯筋通帳の使い方&修了式

※1. 「貯筋のすすめ」は動画で行い、次の講義で内容を補足しながら理解を深めていただきます。

※2. 「貯筋のすすめ」と「高齢者の筋力トレーニング」の講義の後に小テスト形式の理解度チェック(10分程度)があります。

※3. 実習を含む研修会のため、運動のできる服装・シューズでご参加ください。

※4. 全日程を受講された方には修了証をお渡しします。

■ 申込方法 HP(右のQRコードより)もしくはFAX(裏面申込用紙)

■ 問い合わせ 公益財団法人健康・体づくり事業財団 事業部

TEL : 03-6430-9114

mail : seminar@health-net.or.jp

申込サイトは
こちらから



本年度、健康・体づくり運動の基礎を学べるe-ラーニング講座を企画しており、本研修会とあわせて受講いただいた方に「貯筋サポーター」の称号付与を検討中です



スポーツ振興くじ助成事業

- ・HPからもお申し込みいただけます（表面のQRコードをお読み取りください）。
- ・FAXでお申し込みいただく際も、**必ずメールアドレスのご記入**をお願いいたします。お申し込み後の連絡はメールにて行います。
- ・お申し込み後、メールでお送りする申込完了メールに振込口座を記載しておりますので、そちらに受講料をお振込みいただきますと、受付完了となります（お振込みによる先着順）。申込完了メールはそのまま受講票になります。
- ・開催2週間前のキャンセルよりキャンセル料を申し受けます。詳しくはHPまたは申込後の申込完了メールをご確認ください。
- ・研修会申込に記載された個人情報は、健康・体力づくり事業財団内で厳重に管理し、本研修会の運営事務にのみ使用します。

フリガナ お名前	
生年月日	西暦 年 月 日
スポーツ・健康づくり ・介護・福祉関連の 所持資格 等	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 ← お持ちの方は✓を入れてください
ご所属	
メールアドレス	振込口座や開催日の確認など、研修会に関する連絡はこのメールにお送りしますので、必ずご記入ください
携帯電話番号	
自宅・勤務先等の 電話番号（※任意）	<input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> ご所属 ← どちらかに✓を入れてください
ご住所	<input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> ご所属 ← どちらかに✓を入れてください 〒
貯筋運動の活動予定 （※任意）	クラブやサロンなど貯筋運動の活動予定がありましたら、ご記入ください
振込名義	申込者名と異なる振込名義（勤務先・団体名等）になる場合は、振込名義をご記入ください

【貯筋運動研修会について】

- 当財団で行う貯筋運動に関する研修会は、本研修会（普及研修会／1日間）と、貯筋運動の指導に重きをおいた**指導者**研修会（2日間）の2コースがあります。
- 本研修会を修了し、さらに高いレベルで指導できるようになりたい方は、**指導者**研修会の受講をご検討ください。
*本研修会修了者には割引があります。（全課程受講必須）
- 指導者研修会を修了した方のうち、当財団で管理する貯筋運動指導者リストに登録（無料）を希望する方には、当財団HP「貯筋運動指導者一覧」へ掲載（任意）し、一般の方や行政からの貯筋運動の指導をお願いする場合があります。