

タイムテーブル

	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00
9月12日(月)																													
J会場																													
9月13日(火)																													
J会場																													
9月14日(水)																													
J会場																													

講座コード	種別	時間	一般料金	会員料金	JAF	健康運動指導士／ 健康運動実践指導者	ACSM／EP-C
K	講義	90	3,900	2,900	1.0単位／2.0単位	講義1.5単位	1.5単位

交通アクセス



●ゆりかもめ

「国際展示場正門」駅下車

徒歩約3分

●りんかい線

「国際展示場」駅下車 徒歩約7分

15th **ダイエット&ビューティーフェア 2016** DIET&BEAUTYFAIR ASIA 2016

「フィットネス」と「美」をつなぐトレードショー

ビューティ市場の最新動向をチェック!

- 体の内から美を提案「ヘルシー&ビューティファース」コーナー
- 健康で美しい体型作りをサポート「美・ボディメイク」コーナー

同時開催

- スパ&ウエルネス ジャパン 2016
- アンチエイジング ジャパン 2016
- 「ジャパンメイド・ビューティ」アワード

2016年9月12日(月)～14日(水)

東京ビッグサイト西1・2ホール、アトリウム

事前入場登録受付中!

ダイエット&ビューティー | Q

美容健康業界最大級のイベント・同時開催!

一般入場料 3,000 円のところ、JAF Fitness College 参加者無料!!

ダイエット&ビューティーフェアに関するお問い合わせ先

ダイエット&ビューティーフェア／スパ&ウエルネス ジャパン／アンチエイジングジャパン 事務局

TEL : 03-5296-1013 E-mail : d-expo-jp@ubm.com
http://www.dietandbeauty.jp/

JAF FORUM シリーズ

Health & Beauty ビジネスパーソンのための JAF Fitness College 2016 ～ 魅mi ～

健やかに、美しく、心を軽やかにする、
アンチエイジング最新情報☆



●美姿勢を得るため保つための講座

●栄養・食事から考える講座

●女性として美しくいるための講座

●高齢期へ備えるための講座

2016年
《日程》9月12日(月)～9月14日(水)

予約受付期間：8月31日(水)まで

JAF College

検索

受講のお申し込みは
ウェブサイトの
専用フォームへ!

《会場》東京ビッグサイト西ホール1・2 (東京都江東区)
(ダイエット&ビューティーフェア2016併催)

主催



内閣府認定

公益社団法人日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3

TEL : 03-3818-6939 FAX : 03-3818-6935

後援：健康日本21推進全国連絡協議会

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

企画協力：UBMメディア株式会社



健康寿命をのばそう!

健康日本21

9月12日（月）

●高齢期へ備えるための講座

K-1 10：00～11：30Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき頭と身体のアンチエイジング～運動と記憶のメカニズム～

いつまでもスマートに
年を重ねるほどにさらに美しく・・・そんな願いをかなえる近道は、体を鍛えて脳機能もアップすることです。「加齢」を「綺麗」に「華齢」にするためには記憶力アップをベースにして、瞬発力があって切り替えが上手い脳機能を維持することです。ここではそのメカニズムと方法を学び、お客様へのアドバイスに活かしてください。

K-2 11：45～13：15Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき頭と身体のアンチエイジング～ロコモ予防編～

活躍続けるための身体づくり
エイジレスで活動（仕事・趣味・家事など）し続けるためのファーストステップは「自分の行きたいところに一人でいつでも行くことが出来る」そんな身体機能を維持することです。キーワードはロコモティブシンドローム予防。この講座では、スマートに活動（仕事・趣味・家事など）し続けるために、ロコモ予防がプレゼントしてくれる健康的な美しさの獲得方法を、健康・美容のビジネスパーソンが知っておくべき情報としてエビデンスに基づいてわかりやすくお伝えします。お客様へのアンチエイジングアドバイスとしてぜひお役立てください。



石井 千恵
JAFA/ADD,ADE
藤沢病院調査企画室長
臨床心理士
介護支援専門員
(ケアマネージャー)

●栄養・食事から考える講座

K-3 13：30～15：00Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき 健康に美しく痩せるための栄養学

～食事と運動でダイエットを成功へ導く 7 つの秘訣～
世の中に氾濫している多くの情報の中、プロの指導者が何をどう勉強し、それをどのように活用していくべきか。どのようにダイエットを成功に導き、健康で美しいキレイな体をつくるのか？特に単なるダイエットではなくキレイな体づくりで重要な栄養を中心に、食事法、そして運動や生活習慣。これらをどう改善していくのが「7 つの秘訣」をお伝えします。実際の失敗、成功事例などもご紹介。

K-4 15：15～16：45Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべきアンチエイジングをサポートする栄養学

～女性の若さとキレイをつくる食事＆運動＆ライフスタイル～
見た目の年齢ほど、栄養や運動、ライフスタイルが大きく影響するものではありません。人間の体は食べたものでしたつくれません。食事と栄養を中心に、若さを保つためにはどんな食事をし、どのような運動やライフスタイルをすることがよいのか。栄養学、生理学、解剖学をもとにひも解いていきます。流行りではない。本当の意味での王道のアンチエイジングのノウハウをお伝えします。



角田ゆかり
NESTA JAPAN理事
グローバルシステムズ株式会社
取締役GreatShape事業部長

9月13日（火）

●美姿勢を得るため保つための講座

K-5 10：00～11：30Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき美しい姿勢としなやかな動きをつくるためのボール活用①

～スモールボールを活用した姿勢と動きのバランスコンディショニング～
姿勢感覚、そして動き感覚をより優れたものへと導き、強化させるためには、Gボールの持つ運動特性によって、「気づき」⇄「知覚」を繰り返し、感じる力を高めていくことがとても大切です。そのボールエクササイズの実践方法を、理論をふまえてご紹介していきますが、今回はモデルとして活躍されている藤森香衣さんをゲストにお迎えし、様々な経験をふまえたボールエクササイズの効果もご紹介いただきます。後講座と連続して受講していただくより理解が深まります。※G ボール／グループ1P

K-6 11：45～13：15Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき美しい姿勢としなやかな動きをつくるためのボール活用②

～スモールボールを活用したストレッチ＆リラクセーション～
ストレスフルな現代において、「癒し」という言葉は1つのキーワードとなっています。しかしながら、わずかな歪みやバランスの崩れが無駄な力を生み、「力を抜く」ということは意外に難しいものです。
Gボールの持つ、身体に絶妙になじむ弾力と不安定性を活かし、左右のアンバランスに気づき、またムダな力が入っている箇所を知覚し、からだの中から緊張を解きほぐしていくことで、本当の意味でのリラクセーションの獲得を目指す、そんなプログラムの行い方をご紹介します。前講座と連続して受講していただくより理解が深まります。※G ボール／グループ1P



沖田祐蔵
NPO法人日本Gボール
協会セミナーリーダー
東海大学非常勤講師



藤森香衣
NPO法人C-ribbons 代表
TENCARAT Plume所属

●栄養・食事から考える講座

K-7 13：30～15：00Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべきエネルギーバランスからみた生活習慣形成

～消費（運動）と摂取（栄養）～
人はカラダを健康に保つためにさまざまな調整能力を有しています。毎日異なる生活を送っているにも関わらず、数年間、体重がほぼ一定の範囲で維持されているのもそのひとつの現象として考えられます。体重維持やダイエットのための良い生活習慣を形成するには、エネルギーバランスを軸として、運動と食事の両方向からお互いに及ぼしあう影響も含めて考えていく必要があります。

K-8 15：15～16：45Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべきエネルギーバランスからみた生活習慣形成

～糖質制限食・時間栄養学～
健康のために栄養バランスの良い食事が推奨されていますが、適正なバランスとはどういうことでしょうか？近年、ダイエットに効果的といわれている糖質制限食を取り上げながら、栄養・食事バランスと健康についてエビデンスに基づきながら解説していきます。また、食事のタイミング、頻度とダイエットとの関係についても併せて議論していきます。



大河原一憲
電気通信大学准教授

9月14日（水）

●女性として美しくいるための講座

K-9 10：00～11：30ビジネスパーソンが知っておくべきアラフィフからの体づくりと心の整え方

～背骨で人生を変える！背骨で人生の質を高める！～
母として妻として娘として、そして仕事人として、いつも頑張っている世代の女性のために開発したプログラム。背骨と骨盤はもちろん、下肢や上肢との運動まで促し、コアマッスルをちゃんと使える身体に整えていきます。この過程の中で、いつの間にか背骨はしなやかさを取り戻し、心までが柔らかくなっていくことでしょう。ハードすぎる運動、早過ぎるスピードでは、なかなか気づけない身体の声に耳を傾けるチャンスでもあります。曲線的で流れるような動きが満載。自律神経リズムを整える効果も抜群です。動きは終始スローで、最後は瞑想で締めくくります。「がんばらないで綺麗になろう！優しくなろう！」がテーマです。全ての女性達に心をこめてお届けします。

K-10 11：45～13：15ビジネスパーソンが知っておくべき健やかで美しい腸のあり方

最近あらゆるメディアがこぞって取り上げている「腸の健康」。
栄養の吸収の源である腸が元気でよく機能することが、見た目の美しさと健やかさに直結します。腸を活性化するには栄養面もさることながら、ストレス管理とエクササイズの習慣化が望まれます。この講座では、腸を活性化する呼吸法とエクササイズを、実践を交えて楽しくご紹介します。
毎日の生活に取り入れやすいものばかりですので、ぜひお気軽にご参加ください。



井上トキ子
TKプランニング代表
アンチエイジング学会公認
アンチエイジングプランナー

●美姿勢を得るため保つための講座

K-11 13：30～15：00Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき機能解剖からみたウェストシェイプの法則

ウエストの引き締めは多くの女性が望むボディメイクの一つ。トレーニングと栄養管理でダイエットに成功したのに「ウエストは寸胴のまま」というのはよく聞く話です。なぜ綺麗にウエストが引き締まらないのか？実は解剖学的な側面から見てみると、それにはある秘密があるのです。このセミナーでは解剖学的な側面からウエストシェイプの法則を紐解き、最も効果的にウエストの引き締めをする方法をエクササイズと合わせてお伝えいたします。

K-12 15：15～16：45Health&Beauty ビジネスパーソンが知っておくべき女性の美姿勢のための体型別ボディメイク戦略

人は生まれつき持っている骨格がありそれにより女性は5つの体型に分類することができます。例え「なりたい身体」があったとしても「生まれつき持っている骨格のタイプ」が違えばどんなに頑張ったとしても結果がでなかったりするのです。この講座では、体型の測定と分類の仕方、また体型別ボディメイク戦略を通して、それぞれに合った「綺麗な身体づくり方」をお伝えいたします。



石井完厚
RRR美姿勢・美脚
マスターズベシャリスト
2016ミスユニバース
ジャパン兵庫BC講師

申込方法
1. インターネット申込
下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。
JAFAウェブサイト（www.jafanet.jp）⇒
セミナー・イベント ⇒ フォーラムシリーズ
※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。
※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

2. 受講料のお振り込み
・受付確認のメール受信後、5日以内に受講料をお振り込みください。
・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号（受付確認メールでお知らせします）を入力してください（例：1234キョウカイハナコ）。
※振込手数料はご負担ください。
※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。
※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。
※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねますのでご了承ください。

■開催当日連絡先 090-1054-3683
■持ち物
受講票、筆記用具、JAFA 会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)もしくは身分証明書、その他受講に必要と思われるもの。

3. 受講票
開催の二週間ほど前から順次郵送いたします。当日必ずご持参ください。
※受講票は再発行いたしませんので、大切に保管してください。
※開催日一週間になっても受講票が届かない場合は、当協会までご連絡ください。
※受講票は領収確認として振込明細を補完する資料になりますので、併せて保管しておくことをお勧めします。

振込先 三井住友銀行 神田支店 当座 262856
口座名：公益社団法人日本フィットネス協会
（シャ）ニホンフィットネスキョウカイ

受講のお申し込みはウェブサイトの専用フォームへアクセス!
JAFA College 検索

●写真・動画・音声の記録について
JAFA主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者（JAFA事務局）及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、真や映像は、JAFAの広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。
●個人情報の取り扱いについて
お客様の個人情報は、公益社団法人 日本フィットネス協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。
なお、今後DM等で研修会等の催し、その他の告知をさせていただくことがあります。

◆6つの種目レベルからあなたにぴったりの指導者資格を見つけましょう

日本フィットネス協会の
指導者資格を
取得しましょう！
質の高いグループエクササイズの
指導方法を身につけることができます。

JAFA GFI 検索



※6種目の中から選ぶことができます。
ベーシックインストラクターのみ、あるいはベーシックインストラクターとインストラクターを同時に取得することができます。