



女性のライフステージに  
合ったフィットネスの提案

## 更年期を“幸年期”にかえる女性のカラダづくり実践講習会

**日程** 2018年9月17日(月 祝)・18日(火)

**会場** アクシオン福岡(福岡県福岡市)

**講師** 小林香織 NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長  
三浦由香 NPO法人すこやか女性プロジェクト 理事

**定員** 50名 ※定員になり次第受付終了

**受講料** 18,500円(JAF A会員12,000円)  
(税込)

**JAF A会員クーポン利用枠** 先着10名 ※クーポン利用についての詳細はJAF Aウェブサイトにてご確認ください。

**受付開始** 2018年7月11日(水) 10:00~

主催

 内閣府認定  
公益社団法人 **日本フィットネス協会**

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



女性にとってマイナスイメージが大きい更年期。この時期は加齢による体の衰えを感じるだけでなく、様々な症状に悩まされる時期でもあります。しかし、更年期は全ての女性を通る道で決して悪い時期ではありません。女性の体は、思春期・妊娠期・産後・更年期とステージが変化しますが、その時期の過ごし方が次のステージに影響すると言われています。今回は、更年期について知ることで、次のステージに備える体づくりを段階ごとに学べます。様々な層の方と接する機会が多い運動指導者はもちろん、女性指導者は自身のケアのためにも役立つ情報です。

※今回は医療を必要とせず、運動で予防改善を目指す更年期症状にフォーカスします。

※男性の方へ、女性身体に限定した内容ですがご受講いただけます。

※女性の方へ、男性の受講がありますことをご承知ください。

## セミナーカリキュラム

| 日時       | 内容   | 形式 |
|----------|--|----|
| 9月17日(月) | 10:00<br>~12:00<br><b>女性のライフステージと運動指導者の役割</b><br>思春期、性成熟期、更年期、老年期とステージが変わるごとに、女性は様々な健康課題と向き合うことになります。日本は世界トップクラスの長寿であるため、高齢になってからの健康課題がクローズアップされがちです。しかし、不妊治療大国である現在の日本では、若い世代からの健康意識と運動の活用が重要となっています。更年期につながるステージごとの健康課題を理解し、運動指導者として何が出来るかを考えます。 | 講義 |
|          | 13:00<br>~14:00<br><b>更年期につながる妊娠前（不妊）・妊娠期・産後の体を理解するための知識</b><br>男性とは異なる特有のステージを通る女性の体の変化やダメージについての基本的な知識を理解し、更年期までの女性の健康課題と運動に期待される効果を学びます。  | 講義 |
|          | 14:00<br>~15:00<br><b>妊娠前（不妊）・妊娠期・産後のボディケア</b><br>各ステージの健康課題に対応したエクササイズの実践、実施における注意事項、指導のポイントを学びます。  | 実習 |
|          | 15:15<br>~16:15<br><b>更年期から始める心と体のエイジングケアフィットネス レッスン体験</b><br>個人差はありますが、更年期は加齢による体の変化とホルモンの変化による不調に悩まされる時期です。この時期を健やかに過ごすことはQOLを高めるだけでなく、次の老年期の準備にもつながります。ここでは更年期から始めたいエクササイズやインドケアのグループレッスンを体験します。  | 実習 |
| 9月18日(火) | 10:00<br>~12:00<br><b>更年期世代をサポートする運動指導者の役割</b><br>更年期世代の健康をサポートするうえで更年期特有の症状とその先の老年期に関する知識は必須です。更年期症状やメカニズムを理解し、運動指導者としてできることを考えます。  | 講義 |
|          | 13:00<br>~15:00<br><b>更年期から始めるエイジングボディケアフィットネス</b><br>更年期症状は、自律神経の失調から生じる多彩な不定愁訴で個人差があります。運動によりいくつかの症状の改善が期待されるだけでなく、この時期からの運動の習慣化は、老年期に起こりうる健康課題の予防にもつながります。ここでは、セルフケアにつながる更年期から始めたいストレッチやトレーニングを学びます。  | 実習 |
|          | 15:15<br>~16:15<br><b>更年期から始めるエイジングマインドケアフィットネス</b><br>更年期の不定愁訴の一つであるイライラや不眠、孤立感などの神経症状は、社会的、環境的な要因、器質的要因などが絡み合っ起こります。軽い運動や呼吸法、自律訓練法など、心身をほぐす方法を学びます。  | 実習 |

## 申込要綱

### 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。

JAJAウェブサイト(www.jafanet.jp)

⇒セミナー・イベント

⇒健康運動実践指導者(指導士)・JAJA/GFI 登録更新講習会

※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。



#### ●写真・動画・音声の記録について

当協会主催講習会では、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(当協会事務局)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、当協会の広報・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、当協会内で、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。

### 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)

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場合があります。

※受講料お振り込み後の払い戻しはできかねます。

振込先

三井住友銀行 神田支店 普通 901982  
口座名:公益社団法人日本フィットネス協会 実践口

### 3. 受講票

開催の約1週間前、ご登録いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。

※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

※銀行振込控は、受験票メールと併せることで、領収証に代わるものとして認められていますので、必ず保管してください(領収証のご郵送はいたしません)。

#### ●単位について(2日間の合計)

|           |           |
|-----------|-----------|
| JAJA/GFI  | 10.0      |
| 健康運動指導士   | 講義5.0     |
| 健康運動実践指導者 | 実技5.0     |
| ACSM/EP-C | 5.0(講義のみ) |

## 開催会場 アクション福岡

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

#### ●博多バスターミナルから

14番乗り場から 37・38・39-Bのバスで約20分  
(月隈団地 経由) アクション福岡前下車

#### ●福岡空港から

地下鉄4番出口 福岡空港前バス停から 37・39のバスで約7分  
(月隈団地 経由) アクション福岡前下車



#### ●開催当日連絡先 090-1054-3683

#### ●持ち物

受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、JAJA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)、その他は受講票メールでご案内します。

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人 日本フィットネス協会

〒136-0071 東京都江東区亀戸1-8-7 飯野ビル5F

TEL: 03-5875-1035 FAX: 03-5875-1057

この機会にJAJAの会員になりませんか? たくさんの特典があります。

どなたでも会員になれ、入るだけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお問い合わせは

JAJA

検索