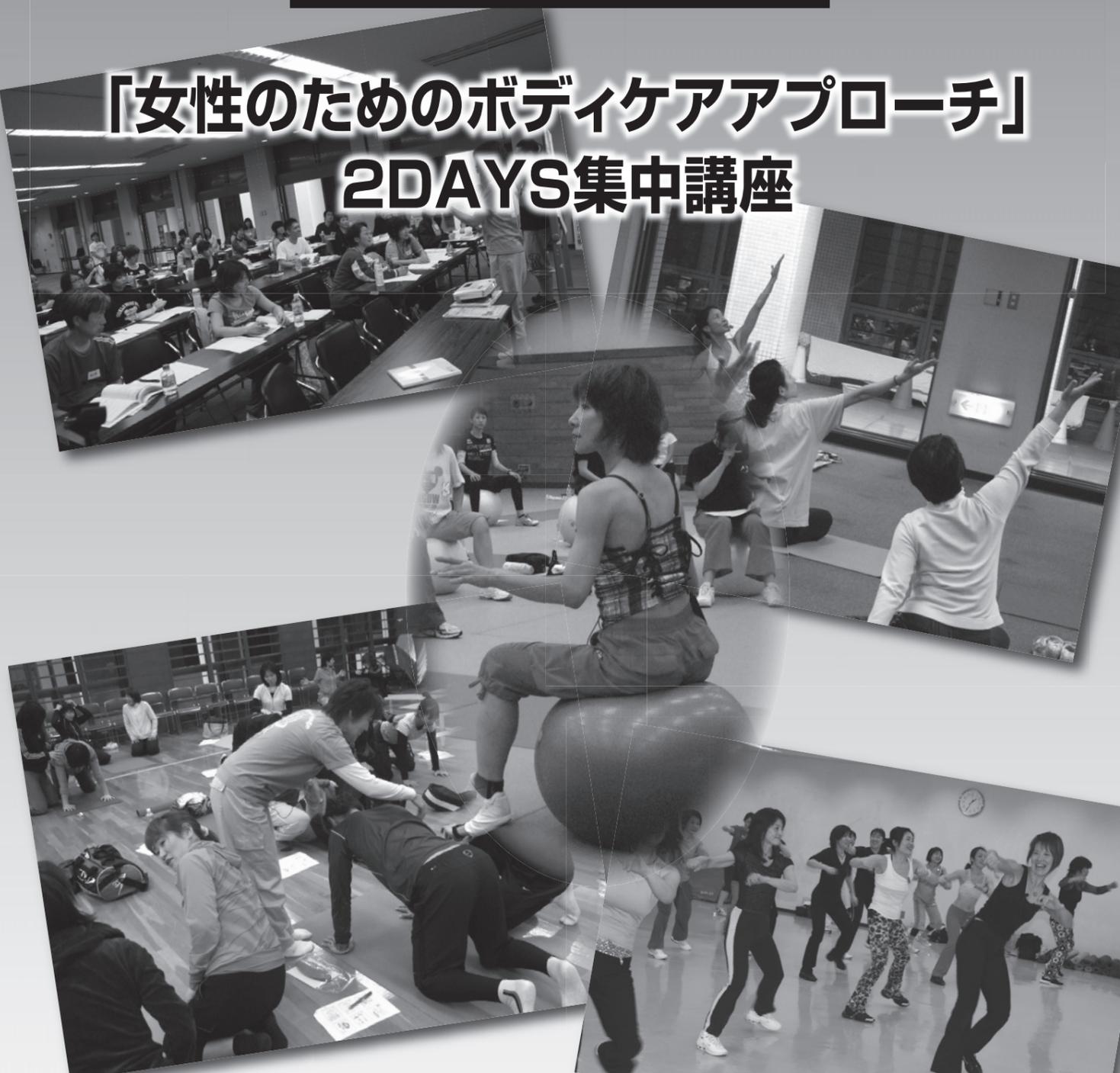


「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座



※健康運動実践指導者の登録更新に必要な単位10単位の全て(指導士をお持ちの方は、20単位のうちの半分)を一度に取得することができます。

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新手続きについて

- ★登録期間(5年)内に登録更新に必要な単位(下記参照)を履修してください。
・健康運動指導士/20単位以上(実習5単位以上含む) ・健康運動実践指導者/10単位以上(実習5単位以上含む)
- ★受講証明書は、登録更新の時期までご自身で大切に保管してください。
登録更新のご案内(必要な申請書類等)は有効期限の2ヶ月前に郵送させていただきますので、有効期限満了日の1ヶ月前までにお手続きください。
- ★基礎講座についての詳細は右記へお問い合わせください。
- ★同一内容の講習会を複数回受講しても取得単位として認められませんのでご注意ください。

●ご不明な点は、
(公財)健康・体力づくり事業財団 指導者養成部
TEL 03-6430-9115

お申込み方法

- 1.ネット受付**
下記のページへアクセスしていただき、「お申し込みフォーム」からお申し込みください。
JAFaウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒研修会・イベント⇒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。
- 2.FAX受付**
下記申込用紙にご記入いただき、お送りください。
お申し込み後、3営業日(土日祝日年末年始を除く)以内に事務局より確認の連絡が入ります。
(前記期間を過ぎて連絡が無い場合は送受信エラーや印刷不良の可能性がありますので必ずお電話ください)
FAX: 03-3818-6935 TEL: 03-3818-6939

■開催当日連絡先 ■
090-1054-3683

■持ち物 ■
(各回共通)受講票メールテキスト、筆記用具、資格カードもしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他は受講票メールでご案内します。

受講料振込方法

お申し込み10日以内に受講料をお振り込みください。
お振り込みの際には**予約受付番号**(受付確認メールでお知らせします。)をお名前の先頭に入力し、個人名でお振り込みください。(例:1234キョウカイハナコ)
なお、企業名や団体名で振り込む場合は必ず事前に当協会までご連絡ください。

受講料: 18,000円 (JAFa正会員・賛助会員15,000円)	
振込先	三井住友銀行神田支店 普通預金 No.901982 口座名:公益社団法人日本フィットネス協会実践口 (シヤ)ニホンフィットネスキョウカイジッセングチ

受講票について

開催の1週間前までに、ご入力(記入)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。
PCへの連絡をご希望の方は、当日に必ずプリントアウトもしくは携帯電話等へ転送をしてお持ちください。
※必ずPCからのメールを受信できる状態にしてください。(ドメイン:@jafa-net.or.jp)
※FAXでのお申し込みの方で、メール受信ができない場合はご相談ください。
※開催日1週間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。

注意事項

- ・お振り込み後の受講料の払戻しは致しかねますのでご了承ください。
- ・申込後、10日を過ぎてもご入金がない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。
- ・受講料は2日間通しての料金設定となります。受講日数・時間に応じた割引は一切行っておりません。
- ・JAFa会員とは、当協会に入会している方で入会金及び年会費を納めていただいている方となります。ご不明な方はお電話にてご確認ください。

各種資格に対する継続教育ポイントについて

- 健康運動実践指導者・健康運動指導士: 講義4.0単位/実習6.0単位
- JAFa ADI&JAFa AQUA: それぞれ5.0単位
- ACSM/HFS: 10.0ポイント(クレジットフォームをお持ちください)
- ★実際に受講した時間に対して単位取得が認められますので、欠席・早退・遅刻があった場合はその分の単位数が引かれます。(ご不明な点は当協会へお問い合わせください。)

個人情報の取り扱いについて

参加申込用紙に記載された個人情報は、(社)日本フィットネス協会内で厳重に管理します。参加者各位の個人情報は、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等により研修会等の催し・その他の告知をさせていただきます。今後、DM等の告知を希望されない場合は、参加申込用紙の末尾にある「□私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。」の文頭にある□欄にレ印を入れてください。

キリトリ線

申込書

健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

「女性のためのボディケアアプローチ」2DAYS集中講座

*FAXの送信先は、03-3818-6935です。お間違いのないようにお願いします。
希望会場に○をして下さい。

事務局記入欄

予約受付No.

尼崎会場

東京会場

フリガナ				性別		
氏名				男・女		
生年月日	西暦	年	月	日	血液型	型
フリガナ						
住所						
日中の連絡先	()					
受講票メール受取メールアドレス	@					

□私は今後、DM等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません。

第203回 ~尼崎会場~

平成25年7月18日(木)/19日(金)

第204回 ~東京会場~

平成25年7月27日(土)/28日(日)

会場により、受付開始日が異なります。詳しくは中ページをご覧ください。

主催: JAFa 公益社団法人日本フィットネス協会

後援: 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

健康日本21推進全国連絡協議会

開催にあたって

女性特有のプレスト、そして身体動作に様々な影響を及ぼす骨盤、さらに更年期の身体変化から考案されたメノポーズケアと、今回は女性の身体にテーマを絞ってそのケアの重要性・必要性・運動実践指導方法を学んでいただきます。近年、自分のボディケアのための運動を日常生活の中に取り入れ始めた女性が増えたことにより、運動指導者には女性のボディケアに関する知識が求められています。女性のクライアントへの細やかな指導や男性指導者が指導する際の留意点やアプローチ方法などもお伝えします。ご自身のケアにも有効な情報が満載、グループ指導、パーソナル指導ともに役立ちます。

※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。

講座レベル:Advance～Middle

講座内容

講義①岡橋優子 「女性のボディケア」

近年の乳がん患者数の増加や、骨盤の歪みが正常な姿勢や歩行に大きく関与していることはすでにご存知のことと思います。また、骨盤に関しては様々なノウハウ本やメディアによる情報で、不快症状を増加させてしまうケースもあるようです。この現状から運動指導者は女性の身体特性について正しい知識を身につける必要があります。この講義でプレストケア及び骨盤の最新情報と正しいメンテナンスの大切さを学んでください。

実習②岡橋優子 「女性のための骨盤メンテナンス」

“すべての動きは骨盤につながる”と言っても過言ではない骨盤。この身体の中心とも言える骨盤をボールとラバーバンドを使ってメンテナンスする実践方法をお伝えします。意識しづらい骨盤底筋をイメージできる様々なバーバルコマンド(口頭指示)もデータと共に紹介します。指導アイテムとして、また体験としてダブルツールの醍醐味を実感してください。

実習③岡橋優子 「女性のためのプレストケア」

全身の主要リンパを効果的にマッサージし、そこからつながる筋肉のストレッチとほぐしを行います。また、ボールを使った乳房ソフトタッチを組み込んだプレストケアは、さりげなく乳がん自己検診もできるナチュラルなルーティンです。心もカラダも癒されるストレッチ&マッサージ!実技が終わった頃には体中がポカポカフワフワしていることでしょう。実践指導方法とプレストケアにまつわる乳がんの最新情報も合わせてお伝えします。

講義④日本マタニティフィットネス協会 「メノポーズケア」～講義編～

更年期(メノポーズ)は女性なら誰でも迎える心身の大きな転換期です。加齢に加え、卵巣機能の衰退や社会的な環境の変化などにより、つらい症状を訴える方は少なくありません。いわゆるポスト団塊の世代が更年期を迎える今、女性の健康をサポートするうえで更年期に関する知識は必須です。メカニズムや更年期障害の基本知識をお伝えします。

実習⑤日本マタニティフィットネス協会 「メノポーズケア」～実習編～

メノポーズケアは、更年期およびその前後の身体症状の予防・改善や健康維持を目的とした運動プログラムです。心身のバランスを整えるストレッチや骨盤底筋群のトレーニング、エアロビクス運動等、様々な方法でアプローチするプログラムです。

中高年女性に“活力”と“心の輝き”を感じてもらえる元気で楽しいクラスづくりと、レッスン前後のトークに欠かせないワンポイントアドバイス(セルフケアなど)をご体験ください。

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

会場案内図

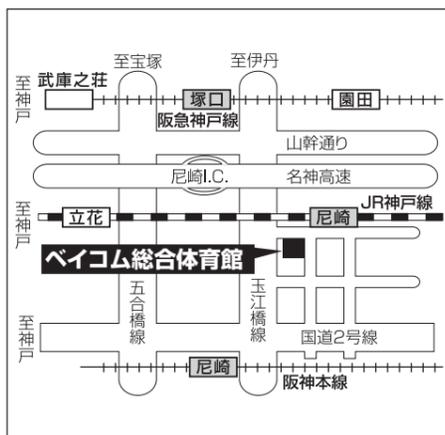
～尼崎会場～

ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

〒660-0805
兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1

●交通のご案内●

- JR神戸線「尼崎」駅より西へ700m徒歩10分
- 阪急神戸線「塚口」駅または、阪神本線「尼崎」駅より市バス・阪急バスにて「スポーツセンター前」下車



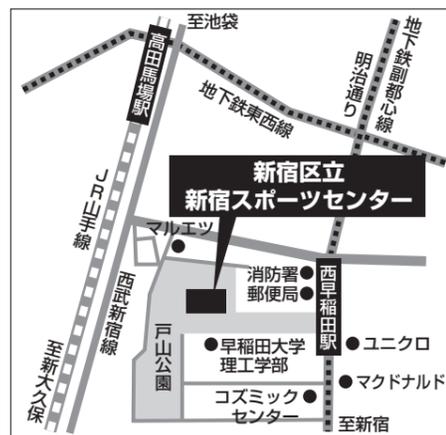
～東京会場～

新宿区立新宿 スポーツセンター

〒169-0072
東京都新宿区大久保3-5-1

●交通のご案内●

- JR高田馬場駅下車徒歩約10分
- 東京メトロ副都心線西早稲田駅下車出口3より徒歩5分



第203回 ～尼崎会場～

【開催期日】 平成25年7月18日(木)
/7月19日(金)

【会場】 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

【定員】 90名

【受付開始】 平成25年5月9日(木)より
(AM10:00～PM4:30)

【後援】 公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進
全国連絡協議会



開催スケジュール

7月18日(木)	①【講義】 10:00～12:00	女性のボディケア 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
	②【実習】 13:00～15:00	女性のための骨盤メンテナンス 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
7月19日(金)	③【実習】 15:20～17:20	女性のためのプレストケア 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
	④【講義】 10:00～12:00	メノポーズケア～講義編～ 講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター 講師:井ノ上 由香
	⑤【実習】 13:00～15:00	メノポーズケア～実習編～ 講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター 講師:井ノ上 由香

第204回 ～東京会場～

【開催期日】 平成25年7月27日(土)
/7月28日(日)

【会場】 新宿区立新宿スポーツセンター

【定員】 90名

【受付開始】 平成25年5月9日(木)より
(AM10:00～PM4:30)

【後援】 公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
健康日本21推進
全国連絡協議会



開催スケジュール

7月27日(土)	①【講義】 10:00～12:00	女性のボディケア 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
	②【実習】 13:00～15:00	女性のための骨盤メンテナンス 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
7月28日(日)	③【実習】 15:20～17:20	女性のためのプレストケア 講師:公益社団法人日本フィットネス協会ADD・ADE 早稲田大学スポーツ科学科非常勤講師 講師:岡橋 優子
	④【講義】 10:00～12:00	メノポーズケア～講義編～ 講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター 講師:塚崎 直美
	⑤【実習】 13:00～15:00	メノポーズケア～実習編～ 講師:一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ディレクター 講師:塚崎 直美