

会場案内図

福祉保健研修 交流センター ウィリング横浜

〒233-0002
神奈川県横浜市港南区
上大岡西1-6-1
ゆめおおかオフィスタワー



交通のご案内

- 京浜急行
京浜急行 / 市営地下鉄「上大岡」駅下車 徒歩3分
京浜急行(快速特急)上大岡駅 ===> 品川駅 25分
- 横浜市営地下鉄
上大岡駅 ===> 新横浜駅(JR・新幹線のりかえ) 28分
- お車
首都高速からのアクセス
花之木ランプ ===> ウィリング横浜 15分

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。

●登録更新手続きについてご不明な点は、
(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

●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)⇒研修会・イベント情報⇒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。

●FAX申込

- ①下欄申込書に必要な事項をご記入のうえ、FAXでお送りください。その際、受付確認メールや受講票を受信するためのメールアドレスを必ずご記入ください。
※携帯電話のメールアドレスでご登録いただいた場合は、PCからのメール(ドメイン:@jafa-net.or.jp)を受信できるように設定してください。
- ②お申し込み後、3営業日(土日祝日を除く)以内に、事務局より受付確認のメールが届きます。
※FAX受信の時点で、すでに定員に達している場合もございますのでご了承ください。
※上記期間を過ぎても受付確認のメールが届かない場合は、FAXの送受信エラーや印刷不良、メールアドレスの誤記入の可能性がありますので必ずご連絡ください。
お申し込み用紙の送付先 FAX:03-3818-6935
講習会についてのお問い合わせ先 電話:03-3818-6939(年末年始を除く平日9:30~17:30)

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カিজッセングチ

受講料振込方法

- ・受付確認のメール受信後、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、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。

受講票について

開催の1週間前までに、ご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。
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。
※FAXでお申し込みいただいた方で、受講票をメールで受信できない方はご相談ください。
※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

- ・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。

■ 開催当日連絡先 ■

090-1054-3683

■ 持ち物 ■

(各回共通)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、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、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。

第210回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会

～横浜会場～

高齢者の身体機能向上のための コンディショニング指導実践



- 【開催期日】 平成26年3月8日(土)/3月9日(日)
- 【会場】 福祉保健研修交流センター
ウィリング横浜
- 【定員】 80名
- 【受付開始】 平成26年1月8日(水)AM10:00より

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。

開催にあたって

加齢による身体機能の低下を自ら防ぎ、自立と健康維持増進を目的とした運動の重要性を自覚する高齢者が増えてきています。指導現場ではその顧客ニーズに応えるべく専門知識を有した指導者が今まで以上に求められています。この講習会では健康高齢者の筋力やバランス機能の維持・向上を主な目的としたコンディショニング指導を学んでいただきます。パーソナル・グループどちらの指導にも役立つ情報です。

開催スケジュール

講座内容		
<p>【講義編】</p> <p>①高齢者の身体のチェックと留意点 この講義では、高齢者運動指導を行う際の安全を確保するための身体のチェック方法とその留意点を実演を交えながら解説します。</p> <p>④高齢者の心理特性とカウンセリングの留意点 緊張や不安を緩和し、継続して運動に参加していただくためにも、高齢者の心理的特性を把握しておくことはとても大切です。この講座では高齢者を対象とした運動指導を継続していく上で押さえるべきカウンセリングの進め方や動機付けの要点を具体的に解説します。</p> <p>【実習編】</p> <p>良好な身体を維持・向上するための運動実践方法を大きく三つに分けて講習します。椅子やハンカチ・ボールなどの身近な道具の活用や自体重の活用、グループ指導にも対応するプログラムなど、それぞれのエクササイズの必要性和重要性、そしてそのメリットを、実践を通し明確にしてください。</p> <p>②自体重を活かし、安全を確保した高齢者のためのレジスタンストレーニング</p> <p>③高齢者の身体機能向上を図るサーキットプログラムの作成と実践指導</p> <p>⑤転倒予防を目的とした身近な道具を活用した実践指導</p>	3月8日(土)	<p>①【講義】 9:45~11:45</p> <p>高齢者の身体のチェックと留意点 講師：NESTA JAPAN副代表 (有)Wellness Sports代表</p> <p style="text-align: right;">齊藤 邦秀</p>
	3月9日(日)	<p>②【実習】 13:00~15:00</p> <p>自体重を活かし、安全を確保した高齢者のためのレジスタンストレーニング 講師：NESTA JAPAN副代表 (有)Wellness Sports代表</p> <p style="text-align: right;">齊藤 邦秀</p>
		<p>③【実習】 15:15~17:15</p> <p>高齢者の身体機能向上を図るサーキットプログラムの作成と実践指導 講師：NESTA JAPAN副代表 (有)Wellness Sports代表</p> <p style="text-align: right;">齊藤 邦秀</p>
		<p>④【講義】 9:45~11:45</p> <p>高齢者の心理特性とカウンセリングの留意点 講師：清心会藤沢病院企画調査室長 健康医科学協会副理事長</p> <p style="text-align: right;">石井 千恵</p>
		<p>⑤【実習】 13:00~15:00</p> <p>転倒予防を目的とした身近な道具を活用した実践指導 講師：清心会藤沢病院企画調査室長 健康医科学協会副理事長</p> <p style="text-align: right;">石井 千恵</p>

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、(公社)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くことがあります。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	<p>第210回 健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会 ~横浜会場~</p> <p>高齢者の身体機能向上のためのコンディショニング指導実践</p> <p>*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。</p>	<p>受付開始：1月8日(水) 10:00~</p>
		事務局記入欄
		予約受付No. <input style="width: 100%;" type="text"/>

フリガナ	運動指導歴	Jafa会員番号	ADI認定番号
お名前	年 ヶ月		
	Jafa Aqua認定番号	健康運動実践指導者認定番号	健康運動指導士認定番号
西暦 年 月 日 生(男・女) 血液型 型			
住 所	電話番号	携帯電話番号	
〒	メールアドレス(※必須記入:受付確認メールや受講票を受信するアドレス)		
勤務先名	勤務先電話番号	<input type="checkbox"/> 私は今度、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。 (申込用紙の上「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください)。	