

「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。



岡橋 優子



井上 由香

第208回 広島会場

2013年12月5日(木) 6日(金)

会場：広島県立総合体育館 定員90名

第209回 大阪会場

2013年12月17日(火) 18日(水)

会場：なみはやドーム 定員60名

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!

JAJFA 登録更新講習会

検索

受付開始 8月9日(金) 10:00～

【定員】90名

【参加費】18,000円(JAJFA会員15,000円)

【受付開始】平成25年8月9日(金) 10:00より

【主催】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



健康日本21



会場のご案内 ※お問い合わせはすべてJAJFAセミナー事務局 ☎0120-987-939まで ※JAJFAセミナー開催中連絡先 090-1054-3683

広島県立総合体育館

〒730-0011

広島市中区基町4番1号

交通案内

- バス/「紙屋町」又は「バスセンター」下車
- 電車/「紙屋町西」下車
- アストラムライン/「県庁前」下車(西2出口<基町クレド側>)
- 広島駅からは
 - バス「紙屋町」まで約10分
 - 電車「紙屋町西」まで約15分
- 広島港からは
 - バス「紙屋町」まで約20分
 - 電車「紙屋町西」まで約25分
- 広島空港からは
 - リムジンバス「バスセンター」まで約1時間



なみはやドーム (大阪府立門真スポーツセンター)

〒571-0015

大阪府門真市三ツ島3丁目7-16

交通案内

- 地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅下車すぐ
- 京阪電車・大阪モノレール「門真市」駅からタクシーで10分
- 近畿自動車道をご利用の方は、北行き「大東鶴見」、南行き「門真」出口を降りてください。



「女性のためのボディケアアプローチ」 2DAYS集中講座

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	① 講義 岡橋 優子 「女性のボディケア」	② 実習 岡橋 優子 「女性のための骨盤メンテナンス」	③ 実習 岡橋 優子 「女性のためのプレストケア」
	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。	“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。	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。
	④ 講義 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～	⑤ 実習 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～	
	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。	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す更年期症状にフォーカスします。	

開催スケジュール	第 208 回 広島会場	第 209 回 大阪会場	9:30 ~ 11:30	12:30 ~ 14:30	14:45 ~ 16:45
	12/5 (木)	12/17 (火)	講師 岡橋 優子 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		
	①【講義】 女性のボディケア	②【実習】 女性のための骨盤メンテナンス	③【実習】 女性のためのプレストケア		
	12/6 (金)	12/18 (水)	講師 井ノ上 由香 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター		
			④【講義】メノポーズケア ～講義編～	⑤【実習】メノポーズケア ～実習編～	

講座参加費	講座コード	時間	会員料金	一般料金	<ul style="list-style-type: none"> ■JAJA/AFAA 5.0単位 ■ACSM/HFS 10.0単位 ■健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義4.0単位/実習6.0単位
※2日間での受講となります。	1コース(5講座)	600分	15,000円	18,000円	

GYMNIC BALANCE®

www.gymnic.com



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。
 JAJA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 (JAJA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 コウエキシャダンホウジン ニホンフィットネス キョウカイジッセングチ

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。
- ※上記期間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■

(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、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)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。
- ・「JAJA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
 - ・JAJA ADI&JAJA AQUA、AFAA: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。」の文頭に欄にシ印を入れてください。

キリトリ線

FAX申込書
健康運動実践指導者(指導士)登録更新講習会
受付開始: 8月6日(火) 10:00~

「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。

広島会場 12/5・6 第208回
 大阪会場 12/17・18 第209回

事務局記入欄	
予約受付No.	

フリガナ	運動指導歴	JAJA会員番号	ADI認定番号
お名前	年 月	健康運動実践指導者認定番号	健康運動指導士認定番号
	JAJA AQUA認定番号		
西暦 年 月 日 生(男・女) 血液型 型	電話番号		携帯電話番号
住所	〒		
		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		
		@	
勤務先所在地	<input type="checkbox"/> 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。 (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。		
〒			