

# 女性特有の健康課題を学ぶ 講義と運動実践2DAYS



女性のための  
エイジングケア

## ～女性のライフステージに合わせたフィットネス～

	東京会場	兵庫会場
日程	2022年8月20日(土)・21日(日)	2022年11月19日(土)・20日(日)
会場	亀戸文化センター(江東区)	ベイコム総合体育館(尼崎市)
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 小山美紀 NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパンウイメンズエクササイズトレーナー	●教育単位について(2日間の合計)
		健康運動指導士 健康運動実践指導者
定員	50名 ※定員になり次第受付終了	JAFAGFI 10.0
受講料 (税込)	22,000円(JAFAGFI会員14,000円)	ACSM/EP 4.0(講義のみ)

講座内容		形式
1日目	12:40 ～14:40 <b>受胎前～妊娠期の健康課題</b> 不妊治療大国と言われる日本、性成熟期にある女性の体や意識はどうなっているのでしょうか。まずは、男性とは異なる体の変化、月経のメカニズムやこの時期の女性の健康課題を知ることが必要です。さらに妊娠による心身の変化や妊娠期に起こりうる問題など、妊娠・出産について基本的な知識を知ること、若い女性への健康支援として何が出来るか、考えてみましょう。	講義
	14:50 ～16:50 <b>産後～更年期の健康課題</b> 妊娠・出産の後には育児が、そしてその後には誰もが通る更年期が続きます。出産によるダメージや育児動作による体のストレス、更年期の心身の変化や更年期症状など、女性の生涯を通じた健康を考える時、知っておくべき知識です。産後と更年期を理解し、必要な健康支援について考えます。	講義
2日目	09:30 ～11:00 <b>妊娠期の体の変化と出産に向けて必要なエクササイズ</b> 妊娠中の不定愁訴やお産に向けて、どんなボディケアが必要か、運動をする場合の注意やポイントなど講義を交えて実践します。	実習
	11:10 ～12:10 <b>マタニティヨガ サンプルレッスン</b> 妊娠期の運動プログラムの中から、サンプルとしてヨガを使ったレッスンを紹介します。	実習
	13:10 ～14:40 <b>産後のボディケアフィットネス</b> 産後の疲労改善や体をより良い状態に戻すために運動は必須です。この時期の運動における注意事項を交え、必要なトレーニングやストレッチを学びます。また、この時期のボディケアが次のステージへの準備にもなります。	実習
	14:50 ～16:50 <b>更年期へつながる更年期のエイジングケアフィットネス</b> 更年期症状には運動での改善が期待される症状もあります。ここではセルフケアへ導く更年期から始めたいストレッチやトレーニングを学び、老年期に起こりうる健康課題の予防にもつながる運動習慣化の重要性を確認します。	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  
 ⇒実地開催 (会場受講)  
 ※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)  
 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。

**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

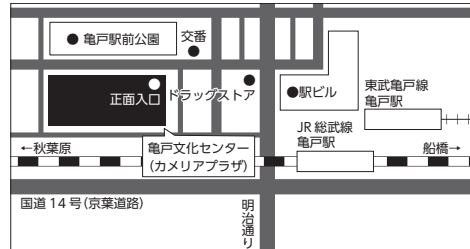
3. 受講票

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。  
 ※銀行振込控えは、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かねます)。

●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きます。

東京会場 亀戸文化センター (江東区)

〒136-0071  
 東京都江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ5F  
 ●JR総武線「亀戸」駅 北口より徒歩2分  
 ●東武亀戸線「亀戸」駅 北口より徒歩2分



兵庫会場 尼崎市記念公園ベイコム総合体育館 (尼崎市)

〒660-0805 兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1  
 ●JR「尼崎」駅 南口より徒歩約10分  
 ●阪神バス 48系統「阪急武庫之荘」・22系統「阪急園田」行き「スポーツセンター前」バス停  
 ●阪急バス (55・57系統「阪急塚口」行き「スポーツセンター前」バス停



●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

〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルブリーズビル9階  
 TEL : 03-6240-9861 FAX : 03-6240-9725

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

