

女性のための体幹ワークアウト 2DAYSセミナー



女性のための
エイジングケア

～機能解剖からみる女性のためエクササイズ～

講座	機能解剖からみる骨盤ワークアウト			
講師	岡橋優子 NPO法人スマイルボディネットワーク代表理事			
日程	福岡会場	2022年 9月11日 (日) 13:30~18:30	広島会場	
			2022年 12月4日 (日) 10:00~16:00	
講座	機能解剖からみる肩甲骨・背骨のワークアウト			
講師	尾陰由美子 NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会会長			
日程	福岡会場	2022年 9月18日 (日) 13:30~18:30	広島会場	
			2022年 12月18日 (日) 10:00~16:00	
会場	アクシオン福岡 (福岡市博多区)		広島県健康福祉センター (広島市南区)	
定員 (各日)	50名※定員になり次第受付終了		●教育単位 (各日)	
受講料 (税込)	一般	両日22,000円/各日14,000円	健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義1.0/実習4.0
	JAFA会員	両日14,000円/各日 9,000円	JAFA/GFI	5.0
	※開催地の組み合わせ可		ACSM/EP	1.0 (講義のみ)

	講座内容	形式
機能解剖からみる骨盤ワークアウト	講義編 体幹の土台ともなる骨盤について学びます。昨今、骨盤にフォーカスしたクラスが急増しています。指導中の方も未指導の方も、運動指導者として必見です。	講義 (60分)
	セルフコンディショニング編 グループ指導編 指導者が直接指導できるのはほんのわずかな時間です。それ以外の時間いかに取り組んでもらうかで効果は大きく変わります。日々のセルフコンディショニングの重要性と必要性を説き、効果を求め、実践を促します。また、グループ指導の際の留意点やコツ、クラスの進めかたについてもお伝えします。腰痛、生理痛、冷え、むくみ、股関節の不具合、脚や膝のゆがみ、骨盤底筋の不具合。女性に多いお悩み解決の第一歩、ボールやひめトレ®など様々なツールを使って年代によってもかわるワークアウトを徹底解説します。	実習 (240分)
機能解剖からみる肩甲骨・背骨のワークアウト	講義編 骨の位置・関節の構造と機能を理解し、関節の特性に合った動きのイメージやリズムを理解しましょう。現在の知識・認識とのすり合わせや新たな知識としてお役立てください。	講義 (60分)
	自重編 ツール編 基本的なエクササイズから応用的なエクササイズまでを体感しながらその指導方法を学びます。施設でのグループ指導はもちろん、クライアントが時間を有効に使い、より良い効果を引き出すために指導者がいない中でも手軽にできるセルフエクササイズの実践例とその指導方法についても学びます。自重編では腕と手の使い方や頭と目の関係性を理解し、日常の動作で身体の間違った使い方による問題を考察します。継続的なセルフケアの意識づけや重要性の伝達に役立ちます。ツール編では身近にある物の活用方法もご紹介します。肩や首の凝り、四十肩五十肩。急増しているスマホ首への対策。腰痛や猫背。加齢とともに起こりやすい様々な症状の予防改善のためのワークアウトを徹底解説します。	実習 (240分)

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ません。

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。

福岡会場 アクション福岡 (福岡市博多区)

〒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・39-Bのバスで約20分 (月限団地 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 (月限団地 経由) アクション福岡前下車



広島会場 広島県健康福祉センター (広島市南区)

〒734-0007

広島県広島市南区皆実町1-6-29

- 広島駅から
 路面電車 広島電鉄5号線 (比治山下経由広島港行) 南区役所前電停下車
- 広島バス26号 (旭町) 循環線 南区役所前下車
- 紙屋町方面から
 路面電車 広島電鉄1・2・6号線 (広島駅行) 的場町電停にて乗り換え、広島電鉄5号線 (比治山下経由広島港行) 南区役所前電停下車
- バス 広島電鉄バス7号線 (仁保・向洋行) 南区役所前下車
 広島バス23号 (横県) 線 (昭和町経由) 南区役所前下車
- 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

〒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