

運動指導者による女性のライフコース・ヘルスケア支援

～プレコンセプションケアと更年期ケア～

女性 2023.10.14-15 の 東京開催 生涯健康

【日程】2023年10月14日（土）・15日（日）

【会場】中央区立産業会館（JR総武快速線馬喰町駅・JR総武線浅草橋駅・都営浅草線東日本橋駅・都営新宿線馬喰横山駅／徒歩圏内）

〒103-0004東京都中央区東日本橋2-22-4

【受付期間】令和5年8月10日（木）13：00～10月13日（金）13：00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は10日（火）13：00まで

【受講料】一般22,000円

JAFa会員14,000円（クーポン利用）

【教育単位（2日間計）】JAFa/GFI 10.0

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義5.0／実習5.0

ACSM 5.0（講義のみ）

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
健康運動指導士



菅原謙太／JAFa/GFIエグザミネーター
三幸学園リゾート＆スポーツ専門学校講師
健康運動指導士



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

主催



公益社団法人日本フィットネス協会

セミナーのポイント

人生100年時代と言われる中、加齢によるマイナスの変化（病気のリスクや体力の低下など）がフォーカスされがちですが、今、注目されているのがプレコンセプションケアです。生涯を通した健康管理をするためには、早い時期からの健康に向けたアクションが必要です。女性のライフステージを線で捉え、自分の将来や次世代の未来を考えたアクションをサポートすることに運動指導者としての役割があります。そして更年期には、人生100年を自分らしく生きるために、予防のためのアクションを起こしたいものです。プレコンセプション～更年期、様々な層の方と接する機会が多い運動指導者のサポートが望まれます。

※男性の方へ、女性の身体を主体とした内容ですがぜひこの機会にご受講ください

	講座時間	講座タイトル	形式
1日目	11:00～14:00	プレコンセプションケアとは～概要と必要性～	講義
	14:10～16:10	更年期の健康支援～更年期をわかりやすく伝える～	
2日目	10:00～11:30	プレコンセプションケア：運動の一例（中等度～高強度の運動（エアロビクス）体験）	実習
	12:30～16:00	更年期ケア：運動の一例（更年期の5ルール、メノポーズ・リバイブエクササイズ）	

※本講座受講者：NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン主催【メノポーズ・リバイブエクササイズトレーナー育成講座】優待制度あり

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ（または右記QRコードから）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）⇒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。

※銀行振込およびコンビニ支払いの場合の手数料はご負担ください。

※受講料の決済および支払い後の払い戻しはできかねます。

↓詳細・申し込み



●開催当日連絡先

090-1054-3683（移動中や受付対応中により受信できないことがあります）

●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、各資格カード（教育単位取得希望のもの）。実習では、運動できる服装とシューズ。ヨガマットまたはバスタオル。その他個人で必要と思うもの（昼食等）。他特筆すべきものは開催前にメールにてご連絡いたします。

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

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1横山町ダイカンプラザ603

TEL：03-6240-9861 FAX：03-6240-9725