

高齢者運動指導

バリエーションアップ～2DAYS～

こんな方に
おすすめ！

✓指導対象者が**高齢化**
した指導者

✓高齢者運動指導に**コ**
ンディショニング**プ**
ログラムを導入したい**指**
導者

✓高齢者に**安全で効果**
的な**エクササイズ**を学
びたい指導者

指導の幅
を広げる



10月17日（土）

10月18日（日）

10：00～ 12：40	椅子×音楽＝心踊る介護 予防	穂積 典子	10：00～ 12：40	介護予防マニュアル第4 版に基づく実践法～地域 で選ばれる運動指導者に ～	高木 香織
13：30～ 16：10	機能解剖からみた高齢者 のためのレジスタンス トレーニングを学ぶ～サル コペニア対策～	水田 典孝	13：30～ 16：10	高齢者の体を“動かして温 める”！現場で使える 温活 ストレッチ 実践法	三浦 栄紀

※プログラムはすべて実習

 中央区立産業会館（東京都中央区）



受講料（税込）	一般	JAFA会員
2日間	22,400円	11,200円
1日	13,600円	6,800円



教育単位	健康運動指導士・ 健康運動実践指導者 （認定番号：266483）	JAFA/GFI
1日あたり	5.0（実習）	5.0

