

// 指導の幅を広げる//

# 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



2025

3.20 金祝 21 土

会場：ベイコム総合体育館（兵庫県尼崎市）

講師：尾陰由美子（公益社団法人日本フィットネス協会 顧問）

三浦 栄紀（公益社団法人日本フィットネス協会 参与）

平田 智子（公益社団法人日本フィットネス協会 GFIディレクター）

高木 香織（公益社団法人日本フィットネス協会 理事）

受講料（税込）：両日受講：一般22,400円／JAFA会員11,200円

各日受講：一般13,600円／JAFA会員6,800円

教育単位（各日）：健康運動実践指導者（指導士）実習5.0

JAFA/GFI 5.0



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

高齢化社会が進む中、継続的な有酸素運動の必要性と同時に、高齢者にもレジスタンス運動が有効であることが明らかになっています。体力や気力が低下している高齢期だからこそ重要視したい様々な健康運動を、実例を交えてお伝えします。今回は高齢者に対する運動指導の実習に特化して学びます。高齢者への運動指導を安全で効果的に行うためのスキルを身につけましょう。  
※今回は医療を必要とせず、運動で健康増進や機能改善を目指せる高齢期の運動にフォーカスします。

3月20日（金祝）			3月21日（土）		
10:00～ 12:40	マウスケアと骨盤ケアでフレイル予防～摂食から排泄までの機能改善エクササイズを学ぶ～（実習）	尾陰由美子	10:00～ 12:40	元気シニアが続いている！脚・腰の機能改善体操～プログラム展開と指導法を学ぶ～（実習）	平田智子
13:20～ 16:00	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（実習）	三浦栄紀	13:20～ 16:00	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～（実習）	高木香織

**【日 程】** 2026年3月20（金祝）・21日（土）

**【会 場】** ベイコム総合体育館

〒660-0805 兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1



**【定 員】** 50名

**【受付期間】** 2026年1月9日（金）13:00～3月19日（木）13:00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は3月16日（月）13:00まで  
(定員に達し次第受付終了)

**【受講料（税込）】** 両日受講：一般22,400円／JAFA会員11,200円（クーポン利用）

各日受講：一般13,600円／JAFA会員 6,800円（クーポン利用）

**【教育単位（各日）】** 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習5.0  
JAFA/GFI 5.0

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ（または右上記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）

※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。

●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）、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申込完了時の自動返信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横山町ダイカングラザ603

TEL：03-6240-9861 FAX：03-6240-9725