

15名
限定

第3期 シニアエクササイズ指導者養成コース

介護予防の現場、サークル活動などシニア対象の楽しく安全に行えるエクササイズを学びます。

- ◎ 実践的な指導練習が役に立つ！！
- ◎ 参加者同士のつながりができる！情報共有が可能！！
- ◎ 経験豊富な講師陣がみなさんをサポート！！



ひめトレベーシックIR取得

7月

ひめトレBIRセミナー／椅子ヨガ
骨盤底筋群と呼吸について
内臓系に関する基礎知識

ベーシックセブントレーナー取得

9月

ストレッチポールBIRセミナー
ストレッチ／ほぐし体操の習得
姿勢に関する基礎的解剖学

NOSS認定インストラクター取得

11月

NOSS認定セミナー
高齢者の為の運動生理学
加齢の知識

シナプソロジー普及員取得

1月

シナプソロジー普及員セミナー
脳活性化の為の軽体操
脳と認知機能に関する基礎知識

3月

高齢者の為の転倒予防
エクササイズ（貯筋体操）
指導練習



特典

- ◆ 5月末までの早期お申し込みがお得！
※すべて受講の方のみ
- ◇ 各団体の資格も同時取得！
- ◆ からだの学舎Re-fitレッスン受け放題！
※要予約

■ 開催日時：全10回 土12:30～19:30／日10:00～17:00

7月23,24日、9月17,18日、11月26,27日、2017年1月14,15日、3月25,26日

■ 講師：尾陰 由美子、梅本 道代、橘 千鶴、玉川 純子、石井 誠、井藤 久美子

■ 会場：からだの学舎Re-fit 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2F

■ 受講料（税込）一般：156,816円

登録員（初回）：140,616円

登録員（再受講）：75,816円

※テキスト代込

※各コースごとのお申込みも可能！！カリキュラム参照

■ 協力団体：一般財団法人日本コアコンディショニング協会

一般財団法人西川会

日本Gボール協会

5月末まで早割！！

146,016円

131,016円

71,016円



介護施設、高齢者施設への運動指導者の派遣、健康体操教室のプログラム作成、導入方法施設のスタッフ向け運動指導研修などご相談に応じます。是非！当協会にご連絡を下さい。協会事務局 ☎072-253-1757



いきいき・のびのび
健康づくり協会

【申込方法】

■インターネット環境をお持ちの方

①

→

※特記事項欄にご希望の講座を入力して下さい
 ※申込完了は返信メールが届いてからになります

② 受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

QRコードからも
申込可能



■インターネット環境をお持ちでない方

① ☎072-253-1757 協会事務局までお電話下さい

② 📠072-253-1757 FAXにて申込用紙をお送り下さい

③ 受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

【営業時間】 平日 10:00～16:00 ※留守番電話での受付は致しかねます

【振込先】 三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通 4730531
 特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

申込日 年 月 日

第3期 シニアエクササイズ指導者養成コース 受講申込書
 (2016年7月23日～2017年3月26日：大阪)

フリガナ	(性別) 男 ・ 女		
氏名	(生年月日) 西暦でお書き下さい 年 月 日 (満 歳)		
住所 〒			
連絡先(自宅)	(FAX)		
(携帯)	(メール)		
指導内容	指導年数	指導内容	指導年数

【受講料のお振込みについて】※必ずご記入下さい

※該当する箇所に○印をつけて下さい
 一般 ・ 登録員
 初回 ・ 再受講
 コース ・ ドロップイン(クール番号:)

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料			円

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

第3期シニアエクササイズ指導者養成コースカリキュラム

(土曜日 12:30~19:30 / 日曜日 10:00~17:00)

クール・日程		カリキュラム	受講料 (税込)		
			一般	登録員 (初回)	登録員 (再受講)
1	7月23日	ひめトレベーシックの習得 (JCCA認定セミナー) テキスト代込	34,668	31,428	16,848
	7月24日	骨盤底筋群と呼吸, 内臓系について 椅子ヨガエクササイズの習得			
2	9月17日	ストレッチポールベーシックセブンの習得 (JCCA認定 セミナー) テキスト代込	34,668	31,428	16,848
	9月18日	正しい姿勢の為の解剖学 ストレッチの習得と指導練習			
3	11月26日	NOSS (日本をどりスポーツサイエンス) の習得 (認定 講習会) テキスト代込	38,880	35,640	21,060
	11月27日	高齢者の為の運動生理学 加齢の知識			
4	1月14日	シナプソロジー普及員セミナー 脳活性化の為の軽体操	32,400	29,160	14,580
	1月15日	脳, 認知機能に関する基礎的知識の習得			
5	3月25日	高齢者の為の転倒予防エクササイズ (貯筋体操)	32,400	29,160	14,580
	3月26日	高齢者に向けた運動指導方法の習得			

2期卒業生のお声



情報を共有しながら
成長ができた

受講生同士のつながりや
親しみが増した!!



この養成コースに参加して、あなたの指導で元気なシニアを増やしましょう!