



いきいき・のびのび
健康づくり協会

単発受講編です！

2017年4月15日（土）スタート！ドロップイン受講も可能！

第3期シニアエクササイズ指導者養成コース（ドロップイン）

■実践的養成コース■

ドイツの運動療法やコーディネーションの考え方を基本に、楽しく、心地よいエクササイズを習得するための実技中心のコースです。介護予防の現場、サークル活動、ポストリハビリとしてさまざまな場面で活用することが可能です。



■全日程：18：00～21：00 3時間

クール・日程		カリキュラム	担当
1	4月15日	加齢の生理学と解剖学	尾陰
2	5月13日	アイスブレイクとほぐし体操	梅本
3	7月15日	タオルや椅子を使ったストレッチ	橘
4	8月12日	ペットボトルやゴム紐を使った筋トレ	梅本
5	9月16日	グループワーク① ボールを使った体操	玉川
6	10月14日	グループワーク② スティックを使った体操	玉川
7	11月18日	コーディネーション お手玉体操、歌体操	石井
8	12月16日	クラスメイク① 椅子に座って20分間のクラスプログラミング	橘
9	1月13日	クラスメイク② 立位になって20分間のクラスプログラミング	梅本
10	2月17日	認定試験、修了式	全員

■卒業生の声（こんな声を頂いています！）

椅子、タオルを使った体操のバリエーションが増えました！
実践的な養成コースなので、すぐに現場でアウトプットができます！
何よりも「指導力」のスキルが上がりました！参加者の反応の違いを感じます！

■ドロップイン受講料（税込）※1日（3時間）あたりの金額です

一般：13,200円

登録員：13,200円

再受講：6,600円

※現金でお支払いの場合、受講料+1,080円がかかります。

■担当講師

尾陰 由美子・梅本 道代・橘 千鶴

玉川 純子・石井 誠

■ご相談に応じます！■

是非！当協会にご連絡を下さい。
ご要望に応じてご相談に応じます

■会場■

からだの学舎 Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/>

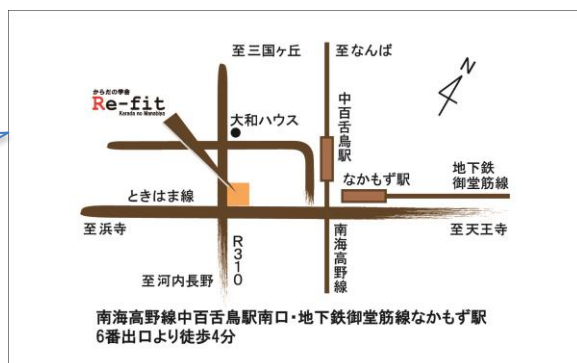
〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2

中百舌鳥ビル2F

TEL&FAX: 072-260-4085

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



【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

■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 F A X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 (2017年4月15日～2018年2月17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

〔区分〕 ※該当する□に✓印をつけて下さい

☐ 一般 ☐ 登録員 ☐ 再受講

〔受講料の振込みについて〕 ※必ずご記入下さい

〔受講番号〕 受講する番号に○をつけて下さい

1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 1 0

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。