



2017年7月23日(日) 運動指導現場に役立つセミナー

A:【椅子ヨガ】

～シニア世代のカラダとココロに寄り添う指導とは～

時間：10:30～12:30 定員 20名

講師：橋 千鶴

特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事
健康運動指導士
ヨーガ療法士

【単位取得のご案内】

・JAF教育単位 (GFI)
・健康運動実践指導者
・健康運動指導士



シニア世代に人気のヨガですが、加齢とともに心身の機能低下が見られます。マットの上で行うヨガに比べ椅子ヨガは、ポジション変化も少なく、膝や股関節に不安がある方も安心して行うことができます。また、1つのポーズに対して、カラダの機能を引き出しながらヨガのポーズを行いますので、無理なく心地よいヨガを提供することができます。加齢による心身の変化に考慮した、安全で効果的な椅子ヨガを学びましょう。

B:【機能改善のためのストレッチ指導】

～機能解剖学を現場に活かす！！～

時間：13:30～15:30 定員 20名

講師：尾陰 由美子

特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
有限会社アクトスペース企画代表取締役
公益社団法人日本フィットネス協会業務執行理事

【単位取得のご案内】

・JAF教育単位 (GFI)
・健康運動実践指導者
・健康運動指導士



腰痛や膝痛など高齢者だけでなく、アンチエイジング世代や若年層にまで広がる機能不全。ロコモティブ予防のために早い段階での改善は、日々の中での体のケアや運動習慣が重要です。なかでもストレッチは、背伸びをするような感覚で手軽にできますが、自己流になりがちです。目的にあった効果を引き出すストレッチとなるとなかなかうまくできていないのが現状です。今回は、機能解剖学の学びを深めながら、ストレッチのポジションの取り方、段階的な指導を学んで、個々の目的にあった方法を身につけます。

特に問題の起きやすい下肢の機能解剖学を深め効果的なストレッチを習得していきます。ヨガマット、タオルをご持参ください。機能解剖学の本があるとさらにわかりやすいと思います。

- 各講座お持物 動きやすい服装・筆記用具・ヨガマット・タオル
- *機能解剖学の本をお持ちの方はご持参ください
- スタジオ内での食事はご遠慮ください
(昼食は小布施道の駅内レストラン/ICHIカフェをご利用ください)

■会場：小布施オープンオアシス（スタジオ） <http://obuse-open-oasis.jp/>

〒381-0201 長野県上高井郡小布施町大島609-2 TEL:(026)247-6600

■A / B 各セミナー受講料

協会登録員 : 5,400円(税込)

非登録員 : 5,940円(税込)

*現金でのお支払いの場合、受講料1,080円かかります。

<申込方法>

■インターネット環境をお持ちの方

QRコードからも
申込可能

①

イベントのお申込み

各種お申込み

※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 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】月～金曜 10:00～16:00

※留守番電話での受付は致しかねます

【振込先】●ゆうちょ銀行 ●記号 14160 ●番号 50048711
特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

*他金融機構からのお振り込みの場合

●店名：四一八 (ヨニチハ) ●店番 418 ●普通預金 ●口座番号 5004871

7月23日(日)運動指導現場に役立つセミナー（長野開催）

FAX番号➡072-253-1757まで!

受講申込書

申込日 年 月 日

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男 ・ 女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入ください 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)

[受講セミナー]* □に印をつけてください

☐ A受講	☐ B受講
☐ 協会登録員	5,400円
☐ 非登録員	5,940円

[受講料のお振込みについて]* 必ずご記入ください

お振込日	年	月	日
振込銀行	銀行	支店	
合計受講料	円		

●お振込み後のキャンセルについて ご返金を致しかねますことをご了承ください。

●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。