いきいき・のびのび
健康づくり協会

兵庫県開催！
2日間のコース！

2017年12月9日（土）～ 10日（日）

第６期 ボディキネシスインストラクター養成コース（兵庫県会場）

３軽エクササイズ®　“身軽＆気軽＆手軽“　をより深く学べる養成コースです！

基礎を徹底的に学ぶ実践的内容!!

単なる機能改善の体操方法を伝えるにとどまらず、人体の機能・加齢に伴う疾患などを基礎理論から学びます。実技は機能改善体操の指導ができることを目指す実践的な内容です。

３軽エクササイズ®より深く学べる!!

腰痛，肩凝り，膝痛などの改善を簡単な体操で予防，解消することができます。自分の身体を自分で動かす（セルフコンディショニング）の体操を学ぶことで、様々な現場で提供することができ、健康寿命の延伸に貢献することができます。

活動事例

幅広い現場で行われています！
勿論！活動の幅も広がります！

・フィットネスクラブ
・企業フィットネス
・市町村の健康講座
・デイサービスの運動教室
・介護予防教室
・行政主催の健康講座　など

●開催日：**2017年12月9日（土），10日（日）**
土曜日：14：00～20：30　日曜日：11：00～18：00　※両日共休憩含む

●受講費用（税込）
非登録員　　：65，700円（協会登録料・認定登録料込）
登録員（初　回）：60，300円（認定登録料込）
再受講　　：25，920円
※現金でのお支払は、受講料＋1,080円となります。

●定員：20名（先着順）　※人気の講習会ですのでお申し込みはお早めに！

●担当講師：**梅本　道代**（当協会理事/企画事業部チーフ/健康運動指導士/他）

梅本　道代

●持参物：動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具　ヨガマット
ご自分がお使いの解剖学の本（基礎的内容の本でOKです）

【再受講の方へ】テキストとボールを必ずご持参下さい。
忘れた場合は、ボールをご購入いただけます。
再購入の場合はテキスト：2,160円、ボール1,166円がかかります。

●会場：**KTVフィットネスクラブフレスコ垂水**
http://ktvl.jp/location/f_tarumi/

〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階
TEL 078-708-7500
JR垂水駅前

＜申込方法　①電話申込＞

（１）下記までお電話下さい　※留守番電話での受付は致しかねます
　　● 協会事務局：072-253-1757　（月～金曜 ⇒10:00～16:00）
（２）申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX（072-253-1757）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２週間以内

＜申込方法　②メール申込＞

（１）協会ホームページ　http://www.ikinobi.org/ の「講習会申込」画面を
　　読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
（２）確認の返信メールをお送りします
　※申込完了は返信メールが届いてからとなります
　※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
（３）受講料をお振込み下さい　※申込受付から２週間以内

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

FAX番号⇒072-253-1757まで！　　申込日　　年　　月　　日

ボディキネシスインストラクター養成コース受講申込書（2017年12月９,10日:兵庫県会場）

〔フリカナ〕	〔性別〕　（ 男 ・ 女 ）
〔氏名〕	〔生年月日〕西暦でご記入下さい 年　月　日（満　歳）
〔住所〕〒　－	
〔連絡先〕（自宅）　（FAX） （携帯）　（MAIL） 〔勤務先名と住所〕勤務先名：	
〒　－ （TEL）　（FAX）	

指導内容	指導歴（年）	指導内容	指導歴（年）

（※注）以前に「機能改善体操指導員養成講習会」を受講したことがある方は下記の内容に関して必ずご記入下さい。
　受講年月日（　　年　　月）　／　会場（　　県　　）

〔受講料〕※該当する□に✓印をつけて下さい

□ 非登録員	65,700 円
□ 登録員（初　回／№:Ｎー　　）	60,300円
□ 再受講（№:Ｎー　　）	25,920円
□ テキスト購入希望（再受講の方）	2,160円
□ ボール購入希望（再受講の方）	1,166円

〔受講料のお振込みについて〕※必ずご記入下さい

お振込日　年　月　日	
振込銀行	銀行 支店
受講料	円

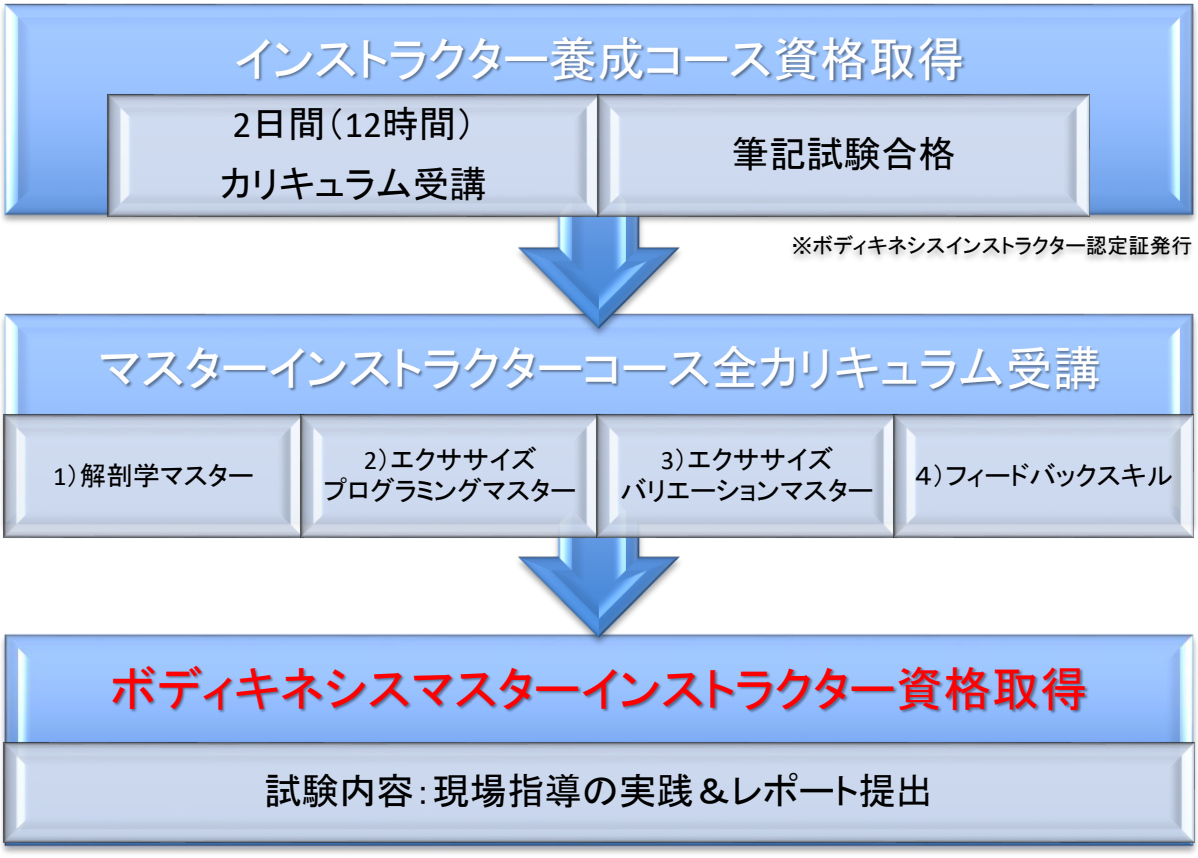
●振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

◆ボディキネシス指導者養成コース（インストラクターコース）カリキュラム

12/9（土）	13:30～14:00		受付		担当
	14:00～14:30	0.5	開校式，オリエンテーション，自己紹介		梅本
	14:30～15:30	1.0	機能改善体操概論	講義	
	15:30～16:30	1.0	機能改善体操プログラミング	講義&実技	
	16:30～17:00	0.5	休憩，ランチタイム		
	17:00～18:00	1.0	モニタリング	講義＆実技	
	18:00～18:30	0.5	腰痛改善のためのモデルレッスン	実技	
	18:30～20:00	2.0	腰痛改善体操の習得と指導	講義＆実技	

12/10（日）	11:00～11:30	0.5	肩こり改善のためのモデルレッスン	実技	梅本
	11:30～13:30	2.0	肩こり改善体操の習得と指導	講義＆実技	
	13:30～14:30	0.5	休憩，ランチタイム		
	14:30～15:00	0.5	膝痛・股関節痛のためのモデルレッスン	実技	
	15:00～17:00	2.0	膝痛・股関節痛改善体操の習得と指導	講義＆実技	
	17:00～17:30	0.5	筆記試験		
	17:30～18:00	0.5	修了式		

◆ボディキネシスインストラクター養成コース受講システム◆



■マスターインストラクターコースカリキュラムについて■
4つのカリキュラムのうち、「1）解剖学マスター」は指導者の方であればどなたでも受講可能です。
その他のカリキュラムは、インストラクター養成コース受講者のみ受講可能となります。