### 2017年10月21日(土)22日(日)

# 椅子ヨガ指導者養成コース

単に椅子を使用したヨガポーズだけでなく、介護予防に応用ができる! 認知症予防や転倒予防など様々な予防につながるヨガも学べます!!

# 介護予防の現場で安全で効果的な椅子ヨガを伝えたい方 (ヨガ指導経験がない方も大丈夫)

【日時】2017年10月21日(土) 13:00~19:30(休憩30分を含む) 22日(日) 10:00~17:00(昼食休憩1時間を含む)

【受講料】(税込) ※当日払いの場合、+1,080円となります。 非登録員 64,790円(テキスト、修了証、協会登録料、認定料代含む) 協会登録員 59,390円(テキスト、修了証、認定料代含む) 再受講 25,920円

【会場】 からだの学舎(まなびや) Re-fit ☎072-260-4085

〒591-8023 堺市北区中百舌鳥町5-764-2中百舌鳥ビル2階

南海高野線「中百舌鳥駅」南口、地下鉄御堂筋線「なかもず駅」6番出口

より徒歩4分(Y'mobileの2Fです)右側のQRコード参照

【定員】 各20名(先着順)

【持参物】 動きやすい服、筆記用具

※再受講の方へ テキスト再購入の場合は、2,160円(税込み)となります。お申込み時にお伝えください。 【講師】 橘 千鶴 (当協会理事、ヨーガ療法士、介護予防運動指導員)

当養成コース受講生は、講師の橘が担当している 介護施設での椅子ヨガ見学が可能!! 実際の現場を間近で見ることが出来ます。



#### ~講師の橘より~

日常の高齢者指導の現場で参加者より多くのことを教えて頂いています。自分が経験したこと、今まで学んできたことを惜しみなくシェアしていきたいと考えています。





# 椅子ヨガ指導者養成カリキュラム(6時間×2日間)

		カリキュラム	内容	
1 日目	1	オリエンテーション	講師紹介、自己紹介、基礎コースの流 れ	
	2	椅子ヨガ概論	椅子ヨガの目的、日本の現状	
	3	椅子ヨガ デモレッスン	介護予防の為の椅子ヨガを体験	
	4	高齢者の身体と心	高齢者世代の身体的特徴とメンタリティ を知る	
	5	椅子ヨガのポーズ 習得と指導練習	基本姿勢と呼吸法、各ポーズの効果と 指導手順を学び、動作練習	
	6	椅子ヨガを安全に 提供するために	リスクマネージメント、アセスメント、 アジャスト(ポーズの調整)について	
2 日目	7	介護予防のため のヨガ	認知予防(指ヨガ)、誤嚥予防(顔ヨガ)、 失禁予防、転倒予防のヨガ習得	
	8	椅子ヨガ プログラミングと指導	椅子ヨガのプログラム作成と指導練習	
	9	認定試験	椅子ヨガの実技指導	
	10	修了式		
			] 1	



シニア世代のカラダとココロに 寄り添える指導者を目指します!! セルフエフェカシー(自分に対する自 信)を高めることをサポートし、 明るく元気なシニアを増やそう!

# 〈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(平日⇒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、又は右側のQRコードを 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

申込日

## FAX番号⇒072-253-1757まで! 椅子ヨガ指導者養成コース受講申込書

(2017年10日)

月

В

年

167 17716 节日民級1	<u>.</u>		(2017年10万)		
〔フリカナ〕		〔性別〕	男・ダ	Ţ.	
〔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)					
〔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)	

〔受講料〕※該当する□に✔印をつけて下さい

[受講料のお振込みについて]※必ずご記入下さい

□非会員	64,790円
□登録員(No.	)59,390円
□再受講	25,920円

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料			円