

8/26  
SUN

# いきのびフェスタ2018

～自分の身体と心～



軽やかに、健やかに生きるためのヒントが満載！  
健康づくりのための運動指導されている方、介護予防などの領域で指導されている方

10:00～受付物販販売、情報交換自由に行ってください。

【1】11:00～12:30

**「痛みの改善に重要な姿勢と動きとかかわり方」**  
痛みを感じた時、とにかく安静にしていなさいいけない、と思ったことはないですか？痛みを我慢しながらの仕事や生活に不安を感じてはいませんか？そもそも痛みは、痛む部位以外の問題から引き起こされていることが多くあります。日本の国民病とも言われている「腰や膝の痛み」もそれに当てはまります。今回は、脳・神経の仕組み、痛みと姿勢・動きのメカニズムを理学療法士の立場から分かりやすく解説し、動きの大切さを実感して頂きます。

JAFAGFI教育単位 1.5単位

健康運動指導士/健康運動実践指導者 講義1.5単位



非会員：4,320円  
会員：3,780円

長谷川 昌弘  
株式会社ONZiii Act 代表  
神経系専門理学療法士

【2】12:45～14:15

**機能改善ヨガの実践**

～高齢者でも取り組みやすいヨガ～

からだの機能を理解し、体操を通してポーズを行う「機能改善ヨガ」は、ヨガに対して苦手意識のある方にも安心して実践していただけます。スモールボールやタオルを使用して、からだをほぐす。伸ばす。コア安定させる。さらには協調性で身体をつながりを引き出してポーズを行います。普段のクラスで行っている90分の「機能改善ヨガレッスン」をご紹介しますながら高齢者に安心かつ心地よいヨガの提供方法を学んでいきましょう。

JAFAGFI教育単位 1.5単位

健康運動指導士/健康運動実践指導者 実技1.5単位



非会員：4,320円  
会員：3,780円

橘 千鶴  
当協会理事  
ヨーガ療法士

14:15～15:00 休憩(軽食をご持参ください)



【3】15:00～16:30 ※シナプソロジー更新セミナー対象  
**機能改善体操&シナプソロジー**

～からだのつながり(協調性)を高めるプログラム～  
日常生活の様々な動作は、全身が協調した動きで行われています。全身をバランスよく使えることが、腰痛、肩こり、膝・股関節痛の予防に繋がります。また、からだの動き(運動)と脳は密接な関係にあります。その人本来がもつ、機能的(ファンクショナル)な動きを獲得するためには、活性化した脳の働きが必要です。これらを目的とした、エクササイズとそれを楽しく行うヒントを学んで頂きます。翌日からの指導にお役立て下さい。

JAFAGFI教育単位 1.5単位

健康運動指導士/健康運動実践指導者 実技1.5単位



非会員：4,320円  
会員：3,780円

梅本道代  
当協会企画事業部チーフ  
シナプソロジーアドバンス教育  
トレーナー

【4】16:40～17:10

**リズムキネシス～リズムを使った機能改善体操～**

機能改善の考え方において、身体の動き作りの中でも「リズム」という切り口は、空間認識を高め、人や環境との適応も含めた意味でとても大切です。自分の手や身体で作出すリズムと音楽などとの調和によって、メンタル的な効果も引き出せます。2018年新しく展開するリズムキネシスのレッスンを体験してみましょう。

他講座を申し込んだ人は、  
無料で受講可能



尾陰由美子  
当協会会長  
からだの学舎Re-fit校長

**<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「各種お申し込み」またはQRコードよ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UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通:4730531 特定非営利活動法人いきのびの健康づくり協会**

**FAX番号⇒072-253-1757まで!**

申込日 年 月 日

**2018年8月26日 いきのびフェスタ受講申込書 (大阪会場)**

[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)

[受講料(税込)]※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

- 1日共通 10,800円
- 講座単発受講(受講希望の講座に○をお付け下さい)  
【 1 】 【 2 】 【 3 】 【 4(無料)】
- 非会員 【1～3各】4,320円
- 会員(No: N— ) 【1～3各】3,780円

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。