

# 機能改善ヨガスキルアップセミナー 【椅子ヨガ】 10月14日(日)

椅子を使用するのヨガは、マットの上で行うヨガに比べてポジション変化が少なく、膝や股関節に優しいので高齢者にとっては安心して取り組むことができます。介護予防に必要な「認知予防」「誤嚥予防」「失禁予防」「転倒予防」に必要なヨガの考え方も学びます。

家族のために  
学びたい

介護の現場  
で取り入れ  
たい

高齢者指導  
に自信を持  
ちたい

自分の  
ライフワーク  
を広げたい



● **受講費用 (税込)**

非登員 25,920円  
登録員 (初回) 22,680円  
登録員 (再受講) 12,960円

※当日、現金でのお支払は、受講料+540円となります。

● **定員：20名 (先着順)**

● **担当講師：橘 千鶴 (当協会理事/健康運動指導士/他)**

橘 千鶴

● **持参物：動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具**

● **会場：からだの学舎Re-fit TEL:072-260-4085**

〒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

<http://karadanomanabiya.com>



**<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

**椅子ヨガ 2018年10月14日(日)**

**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)

以前「機能改善ヨガ指導員養成講習会」を受講したことがある方 ( 年 月 ) / 会場

※該当する□に✓印をつけて下さい

<input type="checkbox"/> 非登録員	25,920円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N—)	) 22,680円
<input type="checkbox"/> 登録員(再受講/No:N—)	) 12,960円

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料(合計)			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。

## ◆椅子ヨガ・カリキュラム◆

10月14日（日）

9:30~		受付スタート	
10:00~10:30	0.5	オリエンテーション	
10:30~12:00	1.5	椅子ヨガの目的 (介護予防に椅子ヨガを取り入れる)	講義
12:00~12:30	0.5	椅子ヨガデモレッスン	実技
12:30~13:30	1.0	休憩	
13:30~16:00	2.5	椅子ヨガのポーズ習得と指導練習	実技
16:00~17:00	1.0	椅子ヨガ指導発表	実技