

いきのび 七夕 フェスタ in長野

①10:00~11:30

コーチングカフェ～キャリアアップのために～

会員1,296円 非会員1,620円

健康産業で活かすスキルや知識は何？これからどんな活動をしていきたい？インストラクターとしてキャリアアップってどういうこと？
いろんな不安や戸惑いがあるかもしれませんが、お茶会のようなムードの中でコーチングの手法を使って、見出していきます。指導歴など関係なく、指導ジャンルも関係なく、これからキャリアをあげたいと思っている人は、全員集合です。コーチングを知らない方は特に大歓迎です。



②12:30~14:00

脳の認知機能とからだの使い方の関係性を学ぶ

会員3,780円 非会員4,320円

脳はからだのすべての機能の「司令塔」です。脳が活性化すると、同時からだの使い方（機能）も向上します。からだの余計な負担が少なくなり、日常生活動作が楽に行えます。
この講座では、シナプソロジー®とボディキネシス®（機能改善体操）の考え方を取り入れたオリジナルのエクササイズを提供します。指導現場で役立つ内容の講座です。

【健康運動指導士、JAF A更新ポイント付与】

③14:10~14:40

脳とからだのつながりエクササイズ

会員864円 非会員1,080円

90分のWSで学んだエクササイズをレッスン形式で行います。
エクササイズの説明の仕方、参加者とのやりとり、フィードバックなど現場でのレッスン展開の参考に役立つ内容で行います。



④15:00~16:30

骨盤セミナー～骨盤底筋と筋膜のつながり～

会員3,780円 非会員4,320円

女性にとって興味深い骨盤底筋の機能解剖学を紐解きながら、からだのつながりを学んでいきます。上肢や下肢をつなげる筋膜の特性を知ることからだの機能改善の考え方をより深く学んでいきましょう。健康づくりはすでに運動の量ではなく質の時代に入りました。参加者にとって必要な知識をわかりやすく、楽しく、役立つように伝えることを考えていきましょう。

【健康運動指導士、JAF A更新ポイント付与】

⑤16:40~17:10

ひめトレ&ボールを使ったスタイルアップ筋トレ編

会員864円 非会員1,080円

コアコンディショニングだけでなく、アウターの筋肉もより積極的に使いながらスタイルアップしていく30分のレッスンです。ひめトレやスモールボールの様々な使い方とパワーアップしたからだの使い方を体験してください。



講師



尾陰 由美子
①④⑤担当

梅本 道代
①②③担当

【施設名】

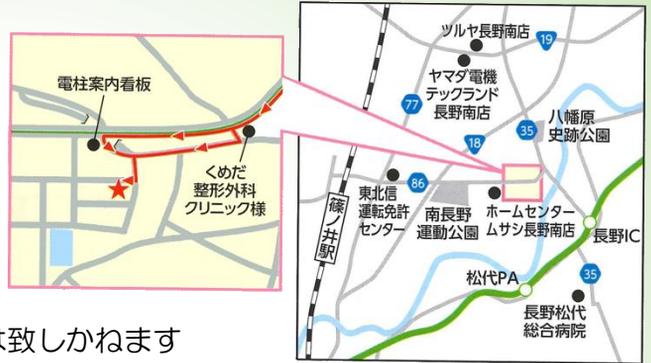
シニア運動施設 リハビリデイサービス
フィットネスライフ南長野

【住所】〒388-8019

長野県長野市篠ノ井杵淵字碓1623番地

【電話】026-214-9920

【アクセス】長野インター下りて、約10分以内
*南長野公園通り沿い。
*ホームセンタームサシ長野南店の手前に
セブンイレブンがあります。コンビニが目印です。



<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・水・木・金曜日 ⇒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「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、返信が遅れる場合がございます
- (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

〔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)
〔属性〕 該当するものに○をつけてください。 健康運動指導士/健康運動指導実践指導者/JAFA・理学療法士/作業療法士・介護予防関連 フィットネスインストラクター/パーソナルトレーナー・その他 ()	
〔申し込み講座〕 会員 (N-) ・ 非会員 ① ・ ② ・ ③ ・ ④ ・ ⑤	

●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。