

いきいき・のびのび

IN大阪

健康フェスタ2019

～レッスン(エクササイズ)のパターン(バリエーション)が学べる～

～健康運動指導士、運動実践指導者、Jafa/GFI更新ポイント申請中～

2019年8月25日(日)

会場:からだの学舎Re-fit

現場に役立つ
レッスンサンプル体験!
バリエーションネタ満載!!

①10:00～11:30

椅子に座ってコーディネーションエクササイズ



尾陰 由美子 (有限会社アクトスペース企画代表取締役、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長、公益社団法人日本フィットネス協会業務執行理事)

高齢者にはもちろん、オフィスでのデスクワークの合間にできるコーディネーションエクササイズ(協調性の運動)で機能的な体づくりを目指します。脳と体のつながりを活性化し、コミュニケーションも進むネタ満載のエクササイズをレッスン形式でご紹介します。スポーツタオルをご持参ください。



②11:45～13:15

現場で活かせる! シニア世代の健康づくりに必要な栄養と睡眠



綿谷 千鶴 (管理栄養士、上級睡眠健康指導士)

運動の効果を高めるためにも、栄養・休養(睡眠)のバランスが必要です。シニア世代になると身体にどのような変化が起こるのか? 必要な栄養素は変わるのか? 睡眠のリズムはどう変化するのか? 翌日からシニア指導の現場で耳寄りな話として役立つ情報をお届けします。



③13:45～15:15

地域サークルを活性するクラス作り～ボディキネシス®～「ココロ・カラダいきいき体操」



梅村 和代 (健康運動指導士、Jafa GFIディレクター)

自ら運動を実施し、生活に動くことを積極的に取り入れていけるよう、サークルでの工夫例をお伝えします。まず、ボディキネシス®(機能改善体操)で動きやすい身体づくりを行い、「あいうえお体操」「エイ・エイ・オー体操」でココロとカラダが思いっきり喜ぶ体験をしてください。椅子やバランスボールを使って、座位や立位で幅広い運動内容をお届けします。



④15:30～17:00

口コモ予防のための筋トレ体操～自分の足で立てる筋力づくり～



梅本 道代 (Physical Heart代表、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事、健康運動指導士)

加齢とともに低下する下肢の筋力。立つ、歩くなどが困難になるだけでなく、「転倒→骨折→入院→寝たきり」にならない為にも、自分の筋力を使って重力と適合できるからだづくりのコツを身につけましょう! ボディキネシス®をイメージしながらも筋力アップにフォーカスしてみましょう。



懇親会

17:15～18:30

皆さんと情報交換や
交流を深めませんか

受講料(税込)

協会登録員:1講座/3,780円 全講座:14,040円(1,080円引き)
非登録員:1講座/4,320円 全講座:16,200円(1,080円引き)
懇親会:1,080円

主催: NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

協賛: 株式会社ブラボグループ、霧島天然水販売株式会社

後援: 公益社団法人日本フィットネス協会、公益財団法人健康・体力づくり事業財団

協力: 有限会社アクトスペース企画

<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・火・木・金曜⇒10:00～15:00 水曜⇒15:00～19:00)

(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

2019年8月25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〕 〒 ー			
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)		
(携帯)	(MAIL)		
〔勤務先名と住所〕 勤務先名: 〒 ー			
(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

- 全講座
- 会員 (No.:Nー) 14,040円
- 非会員 16,200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 】
- 会員 (No.:Nー) 【1～4各】 3,780円
- 非会員 【1～4各】 4,320円
- 懇親会 1,080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。