



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

2020年5月30, 31日

大阪開催!!

## 第11期アクアキネシス®インストラクター養成コース

スイス、ドイツなどヨーロッパで行われる水中運動療法の考え方を  
疾病・怪我の予防や健康プログラムに応用した内容です。

### ■アクアキネシスとは?■

水中で行う身体機能向上の為にアクアプログラムです。

重力が軽減された不安定な水中環境の中で、筋肉や結合組織の強張りをほぐし、関節可動域を改善し、バランスよく筋出力を上げ、身体全体の動きを効率的にするプログラムです。

20年間のヨーロッパ研修の中から生み出された水中機能改善体操とも言えます。

### アクアキネシス®の効果!!

- 不良姿勢  
(猫背、反り腰など)の改善
- 痛みの軽減  
(医師の運動許可が必要)
- 加齢による筋力、柔軟性の低下予防
- バランス機能の向上
- 動作能力の向上 など



- 高齢者には…  
転倒予防、認知機能向上
- 中高年世代には…  
ロコモティブシンドロームの予防
- 産後ママには…  
産後の身体の調子を整える
- 働き盛りの人には…  
仕事のストレスからくる不定愁訴の改善 など

### ■活動事例■

- ①スイミングクラブ
- ②フィットネスクラブ
- ③温浴施設
- ④その他、プールのある施設

- 開催日：2020年5月30日（土）10:00～17:30  
31日（日）10:00～17:30

#### ●受講費用（税込）

非登録員 : 52,800円  
協会登録員 : 46,200円  
再受講 : 26,400円

※現金でお支払いの場合、プラス550円になります

【再受講の方へ】テキストをご持参下さい。  
テキストの購入も可能です。2,200円（税込）



尾陰 由美子



梅本 道代

- 定員：20名（先着順）

※最小遂行人数に達しない場合は、開催を中止することもございます。

- 担当講師：尾陰 由美子（当協会会長/アクアキネシス考案者）  
梅本 道代（当協会理事/アクアキネシスプロジェクトスタッフ）

- 持参物：水着、筆記用具など

- 会場：JSSスイミングスクール松原 <http://www.jss-group.co.jp/matsubara/>  
〒580-0042大阪府松原市松ヶ丘1-336 TEL:072-336-2152  
近鉄南大阪線河内松原下車徒歩5分

<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)
- (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」に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

<お申込みQRコード>



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

第11期アクアキネシス指導者養成コース受講申込書 (2020年5月30,31日:大阪府)

〔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〕※該当する口に✓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

<input type="checkbox"/> 非登録員	52,800円
<input type="checkbox"/> 登録員(初回/No:N-)	46,200円
<input type="checkbox"/> 再受講	26,400円

振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料			円

〔テキスト購入〕※口に✓印をつけて下さい

<input type="checkbox"/> テキスト	2,200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。