



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

# ボディキネシス®シニア インストラクター養成コース

日程：ボール編 2026年1月18日（日）9:00～13:00  
タオル編 2026年3月 8日（日）9:00～13:00

## シニアコースとは

高齢者の方々が、自らの力でいつまでも立って、歩いて、動きをコントロールする「自立と自律」のためのエクササイズを習得し、自分自身の日常生活に取り入れることができるように教育するための方法を学ぶものです。  
これからの運動指導者にとって、自立した積極的な高齢者が増えるためのサポートを目指す方に、高齢者の特性を理解し、運動指導ができるスキルを持つことが可能となるコースです。ボール編・タオル編に分かれています。

## 講師



梅本 道代  
当協会企画事業部チーフ



井上 明美  
当協会認定講師



このような方が受講されています

高齢者の運動指導、ピラティスインストラクター  
パーソナルトレーナー、健康体操教室の指導者など

## 受講料

オンラインレッスン・フォローアップ研修  
事前動画学習代込み

非登録員：37,400円（税込）

登録員：35,200円（税込）

再受講：11,000円（税込）

※2講座終了後、ボディキネシス®シニアIR認定登録可能：5,500円（税込）  
但し、当協会登録員であることが条件（登録料 10,000円）

## 受講した感想

○情報を共有しながら成長ができた。先生方の説明がわかりやすく、いい緊張感で参加できた。  
○シニアの方のレッスンでの1指示1動作など、実際のレッスンの中で伝わりやすくそして、言葉の引き出しの表現などもすごく分かりやすく学びになりました。

詳細・お申込みはこちら

## お問い合わせ

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

mail : [info@ikinobi.org](mailto:info@ikinobi.org)

TEL:070-8563-7872 (10:00～15:00)

