

高齢者指導に役立つ

椅子に座ってできる タオル&ボール 機能改善体操セミナー

少子高齢化が進む今、自分のことは自分でできる“自律度の高い体力”

(=自立と自律)が、これまで以上に求められています。

本講座では、シニア世代の身体の変化に配慮し、椅子に座ったまま安心して取り組める機能改善体操を紹介します。使用するのは、扱いやすく導入しやすいタオルとボール。機能解剖学に基づいた安全で効果的なプログラムで、指導現場にすぐ生かせる実践的な内容です。学びながら動ける構成のため、明日の指導にそのまま使えるスキルが自然と身につきます。

楽しみながら学び、指導の“引き出し”をさらに広げる機会です。

機能改善体操の理解と実践を、さらに深めていきましょう。

各種資格更新単位付与
・健康運動実践指導者
・健康運動指導士
・JAFAGFI 申請中

セミナー
お申し込み

2026年2月15日(日)

10時～ 120分 (講義60分・実技60分)

場所 渋谷区YCC代々木八幡コミュニティセンター
スタジオ4・5

渋谷区代々木5-1-15 小田急線「代々木八幡駅」地下鉄千代田線「代々木公園駅」6分

受講料 6,600円 (税込)

ヨガマットレンタル 500円

持ち物 動きやすい服装・筆記用具・ヨガマット・タオル

担当 茂木 伸江 (もぎ のぶえ)

健康運動指導士

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 マスター講師

お問い合わせ moginobu1200@gmail.com 茂木まで



いきのびフェスタ
2026
同時開催
各種体験レッスンあり

