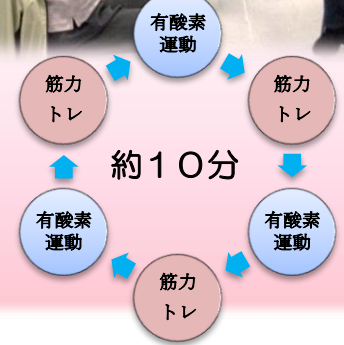


『サーキットチェア® インストラクター養成講座』で 機能訓練を極める



デイサービスの機能訓練、地域での運動教室にお勧め!

あなたの施設の機能訓練が変わる。参加者のトレーニング効果が見える。

サーキットチェアは、科学的根拠のある“サーキット形式”のチェアエクササイズです。約10分間の短時間で、持久能力と筋力を改善できる多様の効果、しかも誰にでもできる簡単な動作で構成されている、まさに「タン(短時間)・タ(多様の)・タン(簡単)」なエクササイズです。記憶しやすく楽しいその内容は高齢者の運動の自立を促し、機能訓練や運動教室にお勧めです。運動指導経験がなくても、協会オリジナル教材(DVD・CD)を使用して、明日からすぐに指導できるよう懇切丁寧にセミナーを進めて行きます。サーキットチェアで機能訓練・運動指導の基礎を極めましょう!

サーキットチェア® インストラクター養成講座

【内容】○サーキットチェア基礎理論 ○サーキットチェア体験
○指導法解説 ○指導練習 ○修了確認

【日時】兵庫:神戸市立中央体育館(神戸市中央区)
12月 3日(日)10:00~17:00(休憩含む)
*この講座は(公財)神戸市スポーツ教育協会との共催です。

福岡:福岡県中小企業振興センター(福岡市博多区)
12月 9日(土)10:00~17:00(休憩含む)

【参加費】一般:20,000円 学生:18,700円
認定会員:14,800円 元氣/施設/法人会員:18,050円
*参加費には教材費(7,000円)が含まれています。

【対象】運動指導を始めたい方、機能訓練指導員、トレーナー、医療従事者、保健師、栄養士等

【定員】20名

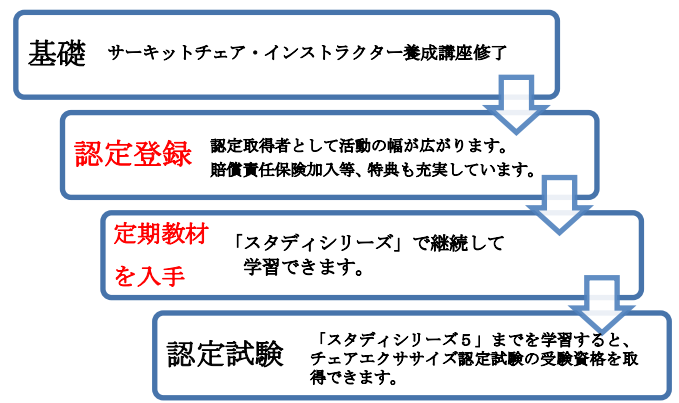
【特典】サーキットチェア・インストラクター養成講座修了書付与

【取得可能単位】

1億人元氣運動協会	健康運動指導士・健康運動実践指導者	高齢者体力づくり支援士	日本フィットネス協会
6.0単位	講義 2.5単位 実習 3.5単位	4.0単位	6.0単位

◆認定登録とは?

セミナー修了後、認定登録をすると「スタディシリーズ(一般非売品)」を継続して入手できます。認定サーキットチェア・インストラクター登録者のみの特典です。



◆スタディシリーズとは?

認定取得者用特別教材シリーズです(教材費3,800円~7,000円)。シリーズ1~6まであり、協会会長 竹尾吉枝が監修したDVDと、元氣高齢者から要介護者まで使える様々な音楽テンポが収録されているCDのセット教材です。認定登録後もスタディシリーズで着実に指導力を向上していきましょう!



◆講師

NPO法人1億人元氣運動協会 理事、健康運動指導士。

自治体主催等の健康づくり地域リーダーやボランティア養成講座の講師、また介護予防事業・デイサービス等における豊富な現場経験を活かし、セミナーでは“温かく”かつ“わかりやすく”皆さんを導きます。



草山 美佐子



仲宗根 涼子

導入例
◇リハビリ特化型デイサービス
◇マシントレーニングと併用
◇体調確認・休憩を含め約3時間

時間	内容
30分	体調確認
10分	準備体操
40分	サーキットチェア
15分	休憩
60分	マシントレーニング
15分	ストレッチ
15分	体調確認



機能訓練
指導員の声

サーキットチェアは、マシントレーニングでは難しい持久能力の維持・改善が、集団で効率よく実施できます。



高齢者・低体力者の健康・体力づくり運動の開発・普及・指導者育成を行う教育団体です。専門分野を活かし、介護予防事業を始め、デイサービスや介護保険施設等の運動プログラム導入・指導にも携わっています。超高齢社会において、医療・介護・福祉と連携し、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るための“生きがいづくり”を支援しています。

【お問合せ・お申込み】担当: 草山(クサヤマ)
電話: 0798-36-3729 または 090-1136-1108 URL: <http://www.genki-kyokai.com>

◆ 1億人元気運動協会チェアエクササイズ®講習会の種類と概要

	＜講習会タイトルと内容＞	＜対象者＞	＜参加費＞
基礎	「サーキットチェア・インストラクター養成講座」 協会オリジナル教材（DVD・CD）を使用し、サーキット形式のチェアエクササイズを明日からすぐに指導できるようにします。	運動指導を始めたい方、機能訓練指導員 等	P: ¥20,000 S: ¥18,700 M: ¥14,800 G: ¥18,050 ※1
基礎 認定登録	「サーキットチェア・インストラクター認定登録」 基礎講習修了者は認定登録すると認定取得者用特別教材シリーズ（DVD・CD）で継続して学習できます。	基礎講習修了者	¥16,200（初回手続き料・年会費・認定登録料）
基本	「チェアエクササイズ4時間セミナー」 体験型セミナーで、チェアエクササイズの運動生理学的特性とプログラム作成上のガイドラインを学習します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	P: ¥10,000 S: ¥9,000 M: ¥6,000 G: ¥8,500
基本 認定試験	「チェアエクササイズ・インストラクター養成講座」 対象者に応じた目的別・強度別チェアエクササイズの指導ができるようになります。	3年以上の運動指導経験者、集団運動指導に関する有資格者	P: ¥20,000 S: ¥18,000 M: ¥12,000 G: ¥17,000 ※2
応用	「イスを有効に使った筋力トレーニング」 イスに座る・支えにする・イス周囲や小ボール使って、転倒予防を目的とした段階的な筋力トレーニング指導法を習得します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	P: ¥10,000 S: ¥9,000 M: ¥6,000 G: ¥8,500
発展	「元気kai!（兵庫・東京・福岡・沖縄）」 高齢者・低体力者対象の運動指導者フォーラムです。一流の講師陣が講座を担当し、最新の指導法を教授します。	運動指導者、運動指導経験者、機能訓練指導員、医療従事者 等	1クラスP: ¥4,300～¥5,400 M: ¥3,200～¥4,300 1 デイパスポートがお得

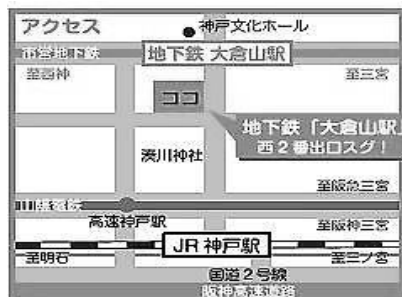
P: 一般参加, S: 学生, M: 協会認定会員, G: 協会元気・施設・法人会員

※1: 教材 DVD・CD, テキスト代 ¥7,000 込み ※2: 認定試験合格者は認定登録費用として初回手続き料・年会費・認定登録料が必要です

◆ 講習会会場

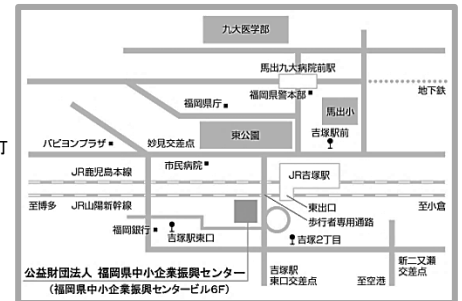
【兵庫会場】

神戸市立中央体育館
・地下鉄「大倉山駅」西2出口すぐ
・JR「神戸駅」、神戸高速鉄道「高速神戸駅」より徒歩約10分



【福岡会場】

福岡県中小企業振興センター
福岡県福岡市博多区吉塚本町9番15号
◆ JR吉塚駅「東口」すぐ
※ JR博多駅より約3分



◆ お申し込み方法

① 下の参加申込書をFAXもしくは郵送でお送りください。
WEBサイトからもお申込みいただけます。

郵送 〒662-0912 兵庫県西宮市松原町3-36 ワコーレ松原 201
NPO 法人 1億人元気運動協会 宛

FAX 0798-36-3929

WEB <http://www.genki-kyokai.com>

② 参加費をお振り込みください。

※お申込み後1週間以内にお振り込みください。

振込先 三井住友銀行 須磨支店（普通）3774028
特定非営利活動法人 1億人元気運動協会

*振込手数料はご負担願います。
*原則、領収書の発行はしません。振込明細書をもって領収書と代えさせていただきます。
*お振り込み後のキャンセルにおいての全額返金はできませんので、ご了承ください。

③ 教材・受講カードを郵送します。

*お振り込み確認後10日以内に受講カードを郵送します。内容をご確認ください。
*教材が届きましたら、必ず開封して内容をご確認ください。

◆ 受講上の注意点

- 当日はご自身の体調管理のもとご参加ください。
- 講習会における写真・ビデオ撮影・録音は一切ご遠慮ください。
- 主催者は、講習中の写真・ビデオ撮影および録音を行うことがあり、その画像・映像等を広告等に使用することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 当日の持ち物や会場における注意事項は、お送りする受講カードに記載しています。必ずご確認ください。
- 開催最少遂行人数に達しない場合は中止させていただく場合があります。

◆ 登録について

認定試験に合格し、認定インストラクターとして活動するには、認定会員登録手続きが必要です。合格後に送付される書類に従って手続きを行ってください。
【登録費用】初回手続き料 4,000円（初年度のみ）
年会費 7,200円 認定登録料 5,000円
*2年毎（奇数年度末）に登録更新が必要です。

◆ 参加申込書 申込締切：開催日10日前まで

※ご記入いただく情報は、参加申込み以外での目的で使用することはありません。

フリガナ 氏名	年齢（才） 男・女	1億人元気運動協会会員番号	勤務先 学校名	() あてはまるものを○で囲んでください。 機能訓練指導員・介護士・運動指導者・理学療法士・看護師・柔整師・鍼灸師・保健師・栄養士・教員・学生・その他()
住所	〒	電話番号	携帯電話	
希望会場 ○印をご記入下さい	兵庫会場 12月 3日(日)		福岡会場 12月 9日(土)	
必要教育単位 番号をご記入下さい	健康運動指導士 (番号:)	健康運動実践指導者 (番号:)	高齢者体力づくり支援士 (番号:)	日本フィットネス協会 (番号:)
参加費金額	円	振込予定日	月 日	紹介 協会会員からの紹介でお申込みの方は、協会会員名をご記入ください。