

『チェアエクササイズ® 4時間セミナー』

『チェアエクササイズ® インストラクター養成講座』で
介護予防を極める



あなたのチェアエクササイズは我流？お遊戯的？

国内初・当協会独自の指導法で明日からのあなたの指導を変えてみせます！

チェアエクササイズのねらいは、立ち座りはもちろんのこと、歩行能力を維持・改善することです。それには椅子座位の特性を利用し、骨盤・脊柱リズムを整えながら、上肢・下肢や重心移動動作を付加します。介護予防とは単に運動器を鍛えるのではなく、日常生活に役立つ動作の改善をし、高齢になっても自分の社会生活を維持することだと考えています。そのために介護予防のプロは、運動を教えるだけではなく、運動への自立促進を導く指導が必要です。チェアエクササイズは、科学的根拠に基づいた“生涯健康・生涯現役”をサポートするエクササイズです。

本セミナーで介護予防のプロになりましょう！

このセミナーは
「高齢者の3つの変化」
を約束します。



両日参加がオススメ！

チェアエクササイズ
4時間セミナー

【内容】○目的別・強度別チェアエクササイズ体験 ○指導指針

○運動生理学的特性 ○主運動の部分指導練習

【日時】東京会場: BumB 東京スポーツ文化館 6月 3日(土)
兵庫会場: 西宮市民会館 6月10日(土)
広島会場: 広島市南区民文化センター 7月 1日(土)

いずれも開催時間は14:00~18:30(休憩含む)

【参加費】一般: 10,000円 学生: 9,000円
認定会員: 6,000円 元気/賛助/法人会員: 8,500円

【対象】運動指導者・経験者, 機能訓練指導員, 医療従事者, 保健師, 栄養士 等

【定員】40名

【特典】チェアエクササイズセミナー修了書付与

【取得可能単位】

1億人元気運動協会	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	日本マタニティ フィットネス協会
4.0単位	講義 2.0単位 実習 2.0単位	2.7単位	4.0単位	4.0単位

チェアエクササイズ
インストラクター養成講座

【内容】○ウォームアップからクールダウンまで全指導練習

○筆記試験対策 ○企画提案方法 ○筆記・実技試験

【日時】東京会場: BumB 東京スポーツ文化館 6月 4日(日)
兵庫会場: 西宮市民会館 6月11日(日)
広島会場: 広島市南区民文化センター 7月 2日(日)

いずれも開催時間は9:30~16:30(休憩含む)

【参加費】一般: 20,000円 学生: 18,000円
認定会員: 12,000円 元気/賛助/法人会員: 17,000円

【定員】20名

【取得可能単位】

1億人元気運動協会
4.0単位

【受験資格】

- チェアエクササイズセミナー修了書を取得し、以下の1~4のいずれかに該当する方
- 3年以上の音楽に合わせた集団運動の指導歴がある。
- 集団運動指導に関する有資格者で、音楽に合わせた運動指導経験がある。
- チェアエクササイズ等の集団運動指導がキレム(授業・課程・養成)を修了している。
- サーキットチェア・インストラクター認定取得者でステップシリーズ5までを学習している。

【特典】認定登録すると、「認定チェアエクササイズ・インストラクター」として活動でき、登録商標「チェアエクササイズ®」を使用することができます。

理学療法士の声

こんなに奥深く構築された
エクササイズだとは思って
いませんでした！

柔道整復師の声

マシンエクササイズの前
に行うのに最適な運動だ
と思います！

看護師の声

強度の選択ができるので、
体力差がある参加者に
安全ですね！



講師：竹尾 好恵 (たけお よしえ)



NPO法人1億人元気運動協会 会長、教育学修士、健康運動指導士、介護予防主任運動指導員、関西医療・大阪体育・天理大学非常勤講師。
1992年に科学的根拠の裏付けのもと、チェアエクササイズを考案。高齢者や低体力者向けの運動プログラムの研究・開発、指導者の育成、一般の人への運動の啓発活動を行っている。
年間150教室以上の介護予防運動プログラムを監修。執筆やNHKおしゃれ工房などマスメディアにも多数出演。



主催：NPO法人1億人元気運動協会

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、『生涯健康・生涯現役』をスローガンに、高齢者がいつまでも自分らしい人生を送るために“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」をすると1年に2回教材DVDが届けられ継続して学習できます（教材費¥3,500～¥7,000/1回）。	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・賛助・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

東京会場	兵庫会場	広島会場
BumB東京スポーツ文化館	西宮市民会館	広島市南区民文化センター
東京都江東区夢の島 2-1-3	兵庫県西宮市六湛町 10-11	広島県広島市南区比治山本町 16-27 広島産業文化センター内
東京メトロ有楽町線、JR 京葉線、りんかい線、『新木場駅』下車、徒歩 13分	阪神電車「阪神西宮駅」市役所口から徒歩 1分、または JR「西宮駅」より西へ徒歩約 15分	路面電車（5 番）比治山下経由広島港（宇品）行「南区役所前」下車

◆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かねますので、ご了承ください。

③ 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。

◆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。必ずご確認の上、会場へお越しください。
- 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。

ふりがな 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。	() 運動指導者・機能訓練指導員・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	メール	
参加希望講習会 *希望の講習会欄 □に ✓ をご記入ください。				
<input type="checkbox"/> 6月 3(土)東京 4時間セミナー	<input type="checkbox"/> 6月 11日(土)兵庫 4時間セミナー	<input type="checkbox"/> 7月 1日(土)広島 4時間セミナー		
<input type="checkbox"/> 6月 4日(日)東京 インストラクター養成講座	<input type="checkbox"/> 6月 12日(日)兵庫 インストラクター養成講座	<input type="checkbox"/> 7月 2日(日)広島 インストラクター養成講座		
必要教育単位 *受講証明・教育単位をご希望の欄に登録番号をご記入ください。				
健康運動指導士・健康運動実践指導者	日本フィットネス協会	日本マタニティフィットネス協会	高齢者体力づくり支援士	
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。	