

健康運動  
実践指導者も  
活動応援価格  
で受講可能！

健康運動実践指導者等活動応援  
登録更新講習会

# ライフステージに合わせた フィットネスの提供

～更年期・中高年期・老年期の運動指導を究めて活かす～

この講習会で  
習得できること

- ✓女性特有のライフス  
テージの課題に対  
応できる知識と考  
え方
- ✓更年期から始まる女  
性の健康問題
- ✓企業などの健康経営  
で使える運動プロ  
グラム



2024 **11.14** 木 **15** 金 10:00~16:00

会場：中央区立産業会館（東京都中央区東日本橋）

講師：小林香織（NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長）  
増子俊逸（公益社団法人日本フィットネス協会理事）

受講料（2日間/税込）：一般 22,000円

JAF A正会員・健康運動実践指導者有資格者 11,000円

教育単位（2日間）：健康運動実践指導者（指導士）講義2.0/実習8.0  
JAF A/GFI 10.0 ACSM/EP 2.0（講義のみ）

マイナスイメージが大きい「更年期」。この時期は体力の低下を感じたり、体調の変化や特有の症状に悩まされる時期でもあります。しかし更年期はネガティブなことだけではありません。更年期について知り、次のステージに備える体づくりを学ぶことで、ポジティブで快活に人生を送ることができます。そして、次のステージとは「中高年期」と「老年期」。

今回は、「更年期」「中高年期」「老年期」にスポットを当て、ストレッチ運動をテーマに、機能解剖からみた正しい指導方法を学び、老年期だからこそ重要視したいトータルコーディネートを、実例を交えて学びます。運動指導者であればジャンルを問わず今後の指導に役立ちます。様々な層の方と接する機会が多い運動指導者はもちろん、指導者自身のケアのためにも役立つ実践的な講座です。

※今回は医療を必要とせず、運動で予防改善を目指す更年期の症状や中高年期の運動にフォーカスします。

11月14日（木） 講師：小林香織		11月15日（金） 講師：増子俊逸	
10：00～ 12：00	更年期の健康支援～「幸・好・考」年齢にするためのポイントをわかりやすく伝える～（講義）	10：00～ 12：30	中高年期ほど意識したい機能解剖からみた正しいスタティックストレッチとダイナミックストレッチ（実習）
13：00～ 16：00	更年期の5ルール～メノポーズ・リバイブエクササイズ～（実習）	13：30～ 16：00	老年期だからこそ意識したいトータルコーディネート（実習）

【日 程】2024年11月14日（木）・15日（金）

【会 場】中央区立産業会館（〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-22-4）

【定 員】40名

【受付期間】2024年9月10日（火）13：00～11月13日（水）13：00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は11月8日（金）13：00まで  
（定員に達し次第受付終了）

【受講料（2日間）】一般22,000円

JAFANA正会員／健康運動実践指導者有資格者11,000円（クーポン利用）

【教育単位（2日間）】JAFANA 10.0／ACSM 2.0（講義のみ）

健康・体力づくり事業財団 講義2.0/実習8.0

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ（または右記QRコードから）へアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。JAFANAウェブサイト（[www.jafanet.jp](http://www.jafanet.jp)）⇒セミナー・イベント⇒実地開催（会場受講）またはオンライン開催

※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

※銀行振込およびコンビニ支払いの場合の手数料はご負担ください。

※受講料の決済および支払い後の払い戻しはできかねます。



●開催当日連絡先

090-1054-3683（移動中や受付対応中により受信できないことがあります）

●持ち物

受講票（メールのプリントアウトまたは受信メール画面の提示）、筆記用具、各資格カード（教育単位取得希望のもの）、その他個人で必要と思うもの（昼食等）、他特筆すべきものは開催前にメールにてご連絡いたします。

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人日本フィットネス協会

〒103-0003 東京都中央区日本橋横山町3-1横山町ダイカンプラザ603

TEL：03-6240-9861 FAX：03-6240-9725