

JAJA/GFI・健康運動実践指導者（指導士）登録更新講習会

\\ 指導の幅を広げる //

# 高齢者運動指導

## スキルアップセミナー～2DAYS～

こんな方に  
おすすめ！

✓指導対象者が高齢化  
した指導者

✓高齢者運動指導にコ  
ンディショニングプ  
ログラムを導入した  
い指導者

✓高齢者に安全で効果  
的なエクササイズを  
学びたい指導者



2025 **3.29** 土 **30** 日

会場：ベイコム総合体育館（兵庫県尼崎市）

講師：池田扶実子（公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事）  
石井誠（公益社団法人日本フィットネス協会 理事）  
井上明美（地域健康づくりコミュニティメイトビー 代表）  
水田典孝（JCHO大阪病院 理学療法士）

受講料（税込）：両日受講：一般22,000円/JAJA会員11,000円  
各日受講：一般13,200円/JAJA会員6,600円

教育単位（各日）：健康運動実践指導者（指導士）実習5.0  
JAJA/GFI 5.0

高齢化社会が進む中、継続的な有酸素運動の必要性と同時に、高齢者にもレジスタンス運動が有効であることが明らかになっています。体力や気力が低下している高齢期だからこそ重要視したい様々な健康運動を、実例を交えてお伝えします。今回は高齢者に対する運動指導の実習に特化して学びます。高齢者への運動指導を安全で効果的に行うためのスキルを身につけましょう。  
 ※今回は医療を必要とせず、運動で健康増進や機能改善を目指す高齢期の運動にフォーカスします。

3月29日 (土)			3月30日 (日)		
10:00 ~12:40	高齢者指導、レジスタンスと機能的運動…その効果的方法を考察する！ (実習)	池田扶実子	10:00~ 12:40	高齢者のための姿勢改善~いつまでも歩ける身体づくりを目指す機能改善体操~ (実習)	井上明美
13:40 ~16:20	介護予防・フレイル予防向け椅子トレを学ぶ~効果と意欲を引き出す指導のコツ~ (実習)	石井誠	13:40~ 16:20	機能解剖からみた高齢者のためのレジスタンストレーニングを学ぶ~サルコペニア対策~ (実習)	水田典孝

【日 程】 2025年3月29 (土)・30日 (日)

【会 場】 ベイコム総合体育館

〒660-0805 兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1

【定 員】 50名

【受付期間】 2025年1月15日 (水) 13:00~3月28日 (金) 13:00

※銀行振込・コンビニ決済の場合は3月25日 (火) 13:00まで  
 (定員に達し次第受付終了)

【受講料 (税込)】 両日受講：一般22,000円/JAFA会員11,000円 (クーポン利用)

各日受講：一般13,200円/JAFA会員 6,600円 (クーポン利用)

【教育単位 (各日)】 健康運動指導士・健康運動実践指導者 実習5.0

JAFAGFI 5.0

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ (または右上記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。JAFAウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒セミナー・イベント⇒実地開催 (会場受講)

※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。

●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

