

J A F A フィットネスセミナー

参加  
募集

快適な毎日, 4つのヒント

J A F A / G F I  
健康運動指導士  
健康運動実践指導者

更新単位取得可能

健康運動指導士・実践指導者 実習1.5単位(各講座)  
J A F A / G F I 2.0単位(各講座)

01 10:00~11:30

実習1.5単位 J A F A 2.0単位

快適な日々のための、  
ファンクショナルエクササイズ

03 13:30~15:00

実習1.5単位 J A F A 2.0単位

水中動作を陸上EX.に活用  
する動きと構成の実際

02 11:45~13:15

実習1.5単位 J A F A 2.0単位

水中動作を陸上EX.  
に活用する考え方

04 15:15~16:45

実習1.5単位 J A F A 2.0単位

「高齢者のためのレジスタンス運動」  
効果的な方法とは？

開催日

2024年 11/06 (水)

時間

10:00~ (受付 09:45 -)

場所

大阪市西成区民センター  
大阪市西成区岸里1-1-50 会議室2-3  
地下鉄四つ橋線、「岸里」下車すぐ

講師



池田扶実子



平田智子

お問い合わせ先

☎ 03-6240-9861



seminar@jafa-net.or.jp

www.jafanet.jp

# Contents



1 実習1.5単位 JAF A 2.0単位

## 快適な日々のための、ファンクショナルエクササイズ

肩甲帯・脊柱～骨盤・股関節の解剖学的な確認と動きの必要性を確認、考察しながら、関節可動域向上を目指すためのエクササイズをご紹介します。



2 実習1.5単位 JAF A 2.0単位

## 水中動作を陸上エクササイズに活用する考え方

水中での動きを陸上で利用し体力アップ、バランスアップにつなげます。どの部分を使ってどのように動くのかを考察していきます



3 実習1.5単位 JAF A 2.0単位

## 水中動作を陸上エクササイズに活用する動きとプログラムの実際

水中での動きを盛り込んだ動きのプログラムを実際に陸上で行い、バランスアップをはかるエクササイズをご紹介します



4 実習1.5単位 JAF A 2.0単位

## 「高齢者のためのレジスタンス運動」効果的な方法とは？

高齢者の筋力アップは難しく、方法もリスクを考えて行う必要があります。これらのことを踏まえて今回は、行いやすい方法をご紹介します。

1講座につき、¥3,300-(税込み)

JAF A 会員のみ、¥2,750-(税込み)

お申込み・お問い合わせはこちら

▼お申し込みはこちら▼

[www.jafanet.jp](http://www.jafanet.jp)

