

少人数制高齢者運動指導士®養成講習会

少子高齢化社会やメタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームなど、近年は健康意識が高まってきている時代となり、それらの予防・改善のために運動を取り入れていこう、という流れが活発になってきています。

その中で、成人・若者に向けたプログラムが多くあるが、高齢者、特に運動機能が低下している方に向けたプログラムは数少なく、介護や福祉の助けに頼らざるを得ない状況を打破するべく、高齢者に特化した運動プログラム、プラチナエクササイズ®を開発しました。このプラチナエクササイズ®の指導を目的とした資格、『高齢者運動指導士®』資格認定講習会は一般向けには年に2回ほどしか実施しておりませんでした。これからは本資格を皆様にもっと身近に感じていただき、取得していただいて健康力の高いプラチナエイジ（生き活きと輝いている高齢者）を増やして行く為、少人数制の講習会を定期的に開催することに致しました。

プラチナエクササイズ®の特徴は、下記の4つの要素から成り立っていることです。また本資格は実践向けで『すぐに指導者になれる！』という特性があります。

- ① 運動神経活性化トレーニング ② 姿勢制御活性化トレーニング
③ 関節機能向上運動 ④ 抗重力筋強化トレーニング

健康力の高いプラチナエイジを満喫することが出来る人達を増やしていくことを目的としています。

私達と一緒に健康社会を作り上げていきませんか？皆様のご参加をお待ちいたしております。

【日程】2017年11月、9日、16日、30日、12月7日 各木曜日 19:00～21:00（受付：18:30～19:00）

【会場】株式会社Strong Bonds 渋谷オフィス

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-15-1テレイチビル5F <https://www.strongbonds.co.jp/about/>

【内容】

11月9日（木）第1回	老年学、プラチナエクササイズ、プラチナプログラムとは
11月16日（木）第2回	プラチナエクササイズ実践、高齢者向け体力テストの評価方法と実践
11月30日（木）第3回	プラチナエクササイズの詳細とプログラミング
12月7日（木）第4回	リスク管理、まとめ、実技テスト、レポート

【講習参加費】 一般： 43,200円（税込）講習会費/教材費/レポート審査費

会員： ※ 37,800円（税込）講習会費/教材費/レポート審査費 /入会金・年会費含む

※ 一般社団法人日本高齢者運動機能向上研究会のご入会のご希望につきましては
申込時にその旨をお伝えください。なお講習参加と同時入会も可能です。

詳細：入会金 2,160円（税込） 会費 3,240円（税込/3年間）

【定員】 定員：5名 【申込締切】2017年11月6日（火）まで

【対象】スポーツトレーナー、インストラクター、スポーツ系の学生、介護福祉施設に従事している職員の方など

【お申込方法】下記URLより必要事項を入力の上、お申込み

http://www.jmfi.or.jp/experience_form

【お申込の流れ】

- ① 研究会ホームページより必要事項をご入力の上、お申込みください。
- ② お申込の受付後、仮受付完了のご連絡と振込先をメールにてご連絡致します。
- ③ 講習費はメールに記載された金融機関口座に期日までにお振込をお願いいたします。
- ④ 講習費のご入金をもってお申込み完了とさせて頂き、『受講票』をメールいたします。

【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ、筆記用具

【入金方法】講習費のご入金は仮受付完了メールに記載された金融機関口座に期日までにお振込をお願い致します。

なお、振込手数料は受講者のご負担でお願い致します。