



レクチャー・レクリエーション・ボール・マインドエクササイズ

「健やかさを育てるためのエクササイズの提案」

講師：小関 潤子先生

健康運動指導士 幼少年体育指導士

特定非営利活動法人 ひろさきレクリエーション協会理事長

浅田 千嘉子先生

小学校 養護教諭

石井 千恵先生

公認心理師 精神保健福祉士 介護支援専門員 健康運動指導士

秋葉 早緒先生

健康医科学協会プラクティショナー

☆ **健康運動指導士・実践指導者 資格継続単位：5単位取得申請予定** ☆

子どもから大人までのすべての世代で、健やかな心と身体を維持していくためには、日々の健康づくりが欠かせません。子どもに対しての健康づくりは、発達成長を促進するものであり、高齢者にとっては、それは介護予防にあたります。しかし、その基本はどちらも健康の維持と増進です。今回のセミナーは「幅広い年齢層に効果的に実施できるエクササイズ手法を学ぶ」ことを、命題として、その手法を実技から講義まで一日かけてじっくりと学びます。

**開催日程：2019年10月20日（日）9時30分～16時30分**

**1. 笑い達成感で脳機能を活性化させるエクササイズ手法 9:30～10:30（実技）**

講師：石井 千恵先生

介護予防では、「まだ出来る！」といった自己効力感を高められることが大切です。今回は病になる前の取り組み「未病」のスタンスで運動指導者が実践できる、簡単明快な運動プログラムを紹介します。だれもが「なんだ、できるじゃないか！」といった達成感が得られ、さらに参加者の笑い溢れる指導で、脳機能を活性化させましょう！

**2. 身近なもので運動遊び・ビニール袋編**

10:30～12:30（実技と講義）

講師：小関 潤子先生

特別な用具を使わなくてもできる運動遊びをレクリエーション的な手法で学ぶセミナーです。子ども時代の挑戦や楽しかった活動経験は、将来の健康的な生活習慣に持ち越されていきます。そのためにも子どもの心と身体の育ちに目を向けていきましょう。また、この手法は高齢者指導にも展開・活用が出来ることも魅力です。

**3. バランスボールと共に歩んだ肥満予防教室～そして全校での取り組みへ**

13:30～14:30（講義）

講師：浅田 千嘉子先生 小学校 養護教諭

14:30～15:30（実技）

講師：秋葉 早緒先生 プラクティショナー

子どもの肥満は、その人の生涯に亘る生活習慣の基礎を根底から覆します。そこで秋葉先生と浅田先生は、学校教育の現場で、子ども肥満の問題に正面から向き合い、そして全校生徒に対する健康指導を構築するまでの実践で成果をものにしてきました。この講座ではその実践について具体的な手法についてもお話しいただくとともに、プログラムの実際を皆様にご体得して頂きます。もちろん、成人の方たちにも使っていただけると評判のプログラムです。

会場 山形県JA山形ビル9階大会議室C（予定）

参加費 健康医科学協会会員 5,000円 一般 7,000円（税込み）

☆セミナーの参加申込・お問い合わせ先☆

健康医科学協会 電話 0466-50-4575 FAX0466-50-4575

## アクセスマップ

### JA山形ビル9階大会議室C



#### 山形駅からの行き方

山形駅東口より、県道 16 号を東方向に直進。国道 112 号との交差点を左折（七日町・文翔館方面へ）。  
国道 112 号を直進、T 字路の手前右手、山形市役所の向かい。

#### 交通機関でのアクセス

山形自動車道…山形蔵王 I.C から約 10 分 東北中央自動車道…山形中央 I.C から約 10 分  
JR 山形駅からタクシーで…約 5 分 JR 北山形駅からタクシーで…約 4 分  
JR 山形駅から市役所経由路線バス…山形市役所前下車（山形市役所前バス停向かい）

#### 住所

〒990-0042

山形市七日町三丁目 1-16

TEL.023-634-8170 FAX.023-624-4534

<http://www.y-jabusiness.com/conference/c.html>

## 山形 セミナー 申込書

会員番号 認定番号  健康運動指導士等、 資格継続単位希望 者は必ず登録番 号をご記載頂き、当 日は認定証をご持 参下さい。	健康医学協会会員番号：  健康運動指導士登録番号：  健康運動実践指導者登録番号：	{        } 健康医学協会会員 <span style="float: right;">5,000 円</span>  {        } 一般 <span style="float: right;">7,000 円</span>  * どちらかに○を付けてください
フリガナ		
氏 名		
フリガナ		
連絡先 住所	〒        —	
電話番号	(        )	* 当日の緊急連絡先としてご記入ください
携帯番号	(        )	
FAX番号	(        )	
PC メールアドレス		* お持ちの場合にはご記入ください
携帯メールアドレス		* 当日の緊急連絡先としてご記入ください

### ～ 申し込み方法 ～

#### ★ セミナー申込書をお送り下さい

- ・メールの場合には → [aaw15330@hkg.odn.ne.jp](mailto:aaw15330@hkg.odn.ne.jp)
- ・FAX の場合には → 0466-50-4575

※ 申込書を受信後、事務局から 10 日以内にご連絡申し上げます

#### ★ セミナー参加費をお振り込み下さい

〈セミナー参加費振込み先〉

横浜銀行 藤沢中央支店 普通預金 口座番号：1892193

口座名義： 特定非営利活動法人 健康医学協会 理事長 石井紀夫

(振り込み手数料は各自ご負担下さい)

※ セミナー参加費は開催日の 1 週間前までに必ずお振込みください。やむを得ず期日を過ぎる場合には、当協会事務局まで電話連絡をお願いいたします。(TEL:0466-50-4575) この場合、恐れ入りますがお振込みされたことが証明できるもの(お振込み明細・控え等)を当日セミナー会場にご持参下さい。

### ～ 開催にあたっての注意事項 ～

★ お申し込み者が開催最少人数に満たない場合は、開催日の 2 週間前に開催の有無を判断することになります。やむを得ず延期・中止する場合がありますのでご理解賜りますようお願いいたします。なお、その場合、事務局からお申し込み者へご連絡いたします。

### ～ 個人情報の取り扱いについて ～

参加申込用紙に記載されたお客様の個人情報は、当協会内で厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、セミナー開催に関する連絡などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のセミナー開催の参考とさせていただきます。なお今後 DM 等でセミナー等の催し、その他の告知をさせて頂くことがあります。今後 DM 等の告知を希望されない場合には、下記口欄にレ印を入れてください。

「口私は今後、DM 等による研修会等の催し・その他の告知を希望しません」

お問い合わせ先： NPO 法人健康医学協会事務局 TEL& FAX:0466-50-4575

HP アドレス：<http://www.npo-kenkou.jp/npo/>