お申込みは２つの方法からお選びください

各講座には定員があります。お申込みはお早めに。

スマホで申込（おすすめ！）

Googleフォームから
お申込みください。

▶ カメラで読み取ってください

郵送で申込

下記の申込書にご記入のうえ、
お早めに郵送してください。

NPO会員の方へ
ご自宅に郵送された会員専用申込書からお申し込みください。

申込書（一般の方向け）

ふりがな 氏　名	
住　所	〒
電話番号	

受講内容をお選びください

A研修（必須科目）

☐ A研修コース受講
20,000円
A研修①～⑥すべてを受講します。
（全3日間、6講座受講）

単独受講（1時間あたり2,000円）

9/27（日）	☐ ① 芝先生	6,000円	☐ ② 田原先生	4,000円
11/15（日）	☐ ③ 武智先生	4,000円	☐ ④ 片山先生	6,000円
1/17（日）	☐ ⑤ 窪田先生	4,000円	☐ ⑥ 尾陰先生	6,000円

各日、1日受講の場合は2講座で8000円です。

選択科目（実技実習講座） 各講座：コース受講 3,000円／単独受講 4,000円

☐ ⑦ 10/11（日）芝先生 高齢者体操実技　☐ ⑧ 11/1（日）山口先生 ノルディック・ウオーク　＊11/1のみ当日現金支払

※11/1は雨天中止のため、受講料は振り込まず、当日受付で現金にてお支払いください。

合計振込額（ご自身で計算した振込予定額）＿＿＿＿＿＿＿＿円

※申込内容を確認し、受講料に相違がある場合はご連絡します。

お申込み後について

- 郵送でお申し込みの方には、申込書到着後、お電話またはショートメッセージで受付のご連絡をします。
- お申込受付後、1週間以内に受講料をお振込ください。
- ご入金確認後、受講票を郵送します。
- 開催直前にお申し込みの場合は、お電話で受講についてご案内します。

【お振込先】
金融機関名：伊予銀行　大街道支店
口座種別：普通
口座番号：1770240
口座名義：えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

明日の教室で、
そのまま使える。

累計 2,000名以上受講！
第33回開催

第33回

愛媛県高齢者体操指導者養成セミナー

知識だけで終わらない。
現場で活かせる実践型セミナー。

専門職のスキルアップにも、
自分の健康づくりにも。

- 運動指導者におすすめ
- 医療・介護職のスキルアップに
- 地域活動・ボランティアに
- 自分の健康づくりにも役立つ

開催日程

A研修（全６講座）
9/27（日）｜11/15（日）｜1/17（日）

実　習
10/11（日）｜11/1（日）

会　場

愛媛県男女共同参画センター
（11/1実習のみ堀之内公園）

このセミナーの特長

- 現場で即使える実践型講座
- 第一線で活躍する講師陣
- あなたに合った受講スタイルが選べます

詳細HPへ

主催　NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会　　後援　愛媛県・松山市

NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

愛媛県高齢者体操指導者養成セミナー

知識だけでは終わらない、現場で活かせる実践型セミナー

A研修（必修）全６講座

高齢者の健康づくりの基礎から実践までを、
６つの専門分野から体系的に学びます。

日程	講座番号	時間	講座名	講師・所属
第1日 9/27 日	①	10:00-12:00 13:00-14:00	しっかり歩けるカラダづくり -シニア世代の“歩き”を理解しよう	芝亜紀先生 松本陽子健康体操研究所所長 健康運動指導士
	②	14:15-16:15	サルコペニア・フレイルを理解して指導に役立てる	田原康玄先生 静岡大学健康医学大学院大学教授 京都大学大学院医学研究科客員教授
第2日 11/15 日	③	10:00-12:00	いつまでも自分の足で歩くための「膝」講座 -痛みの原因を知って、今日からできる運動を学ぼう	武智政公先生 田窪リウマチ・整形外科 理学療法士
	④	13:00-16:00	また来たくなる居場所をつくる！ 「楽しさ」と「つながり」を深める健康運動	片山昭彦先生 四国学院大学社会学部教授 日本健康運動指導士会香川県支部長
第3日 1/17 日	⑤	10:00-12:00	高齢者のための体幹ケア -鍛える前に整える姿勢と呼吸の健康づくり	窪田三思先生 スタジオ34代表 日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
	⑥	13:00-16:00	フレイル予防のための足づくりと歩行を考える -口腔機能から摂泄機能を維持するための運動とは	尾陰由美子先生 アウトスペース㈱ウェルネスエキスパートアドバイザー 日本フィットネス協会顧問

選択科目（実技実習・オンライン講座）

実技実習講座（指導スキルUP）

日程	時間	講座名	講師・所属
10/11（日）	10:00-12:00	明日の教室でそのまま使える！ 高齢者体操実技テクニック	芝亜紀先生 松本陽子健康体操研究所長 健康運動指導士
11/1（日）	8:30-10:30	シニア世代の健康づくりに最適！ ノルディック・ウォーク	山口真由美先生 全国ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

※11/1ノルディック・ウォーク講座は雨天中止のため、
受講料は事前に振り込ます。当日受付にて現金でお支払いください。

オンライン講座（noteで学ぶ）

自分のペースで学べる
オンライン講座です。
（１科目30分程度）
※詳細はＡ研修初日に
ご案内します。

note

あなたに合った受講スタイルが選べます

A研修コース（必修６講座）

20,000円

＊単独受講で3日受講するより 4,000円お得!

- ☑ A研修全6講座をまとめて受講
- ☑ 履修カードを発行します
- ☑ 欠席したA研修科目は、本セミナーが継続する限り翌年度以降に履修できます

単独受講（A研修・実技実習）

受講料：1時間あたり 2,000円

2時間講座	4,000円
3時間講座	6,000円
1日受講	8,000円

1日受講するとお得に学べます！

・興味のある講座を１科目から受講できます。

実技実習講座　受講料

単独受講の方	A研修コース受講者の方
各講座　4,000円	各講座　3,000円

※コース受講の方は、選択科目を申込時に決めなくても大丈夫です。

コース受講の方は 愛媛県高齢者体操指導員資格を取得することもできます

A研修全６講座＋選択科目２科目の履修など、一定の要件を満たすことで、
「愛媛県高齢者体操指導員」資格の取得を目指せます。
※詳細はA研修初日にご案内します。

本セミナーは、以下の登録更新講習会として認定されています
健康運動指導士　／　健康運動実践指導者　／　愛媛県高齢者体操指導員
※11/1実技実習講座（ノルディック・ウォーク）を除く

NPO会員になると、もっとお得に学べます!

・セミナー・講座を会員価格で受講できます。
・継続して学びたい方におすすめです。
会員制度・会員価格についてはホームページへ！

詳しくは
HPを
ご覧ください

会場
愛媛県男女共同参画センター
〒 791-8014　愛媛県松山市山越町450　★11/1 ノルディック・ウオーク講座のみ堀之内公園(松山市)

主催・お問い合わせ
NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会
〒791-0243 愛媛県松山市平井町2858-1(フクヤスポーツ内)
メール　aki@ikiikikenko.com　ホームページ　https://ikiiki-npo.com