

# 2018 大阪スポーツ・運動指導者セミナー

健康運動指導士や介護福祉士、保健師など、高齢者の運動指導に携わる方を対象に、運動指導に関わる総合的な知識と方法を、講座と実技で学ぶ講座です。

また、この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、各回、講義0.5単位、実習1.0単位が認められます。

(認定番号 186716 186717 186718 186719 186720)



## 第1回 心と体をほぐす脳活性化エクササイズ

平成30年10月27日(土) 19:15~20:45

脳活性化のプログラム「シナプソロジー」と機能改善のための体操を組み合わせ、運動への取組みを前向きにしたり、人とのコミュニケーションをスムーズにするエクササイズを習得します。



## 第2回 姿勢改善のための椅子ヨガ

平成30年11月17日(土) 19:15~20:45

時間が長くなると不良姿勢になりがち。椅子に座ったまま呼吸法や、ちょっとしたヨガのエクササイズで姿勢改善を！高齢者指導や企業内での健康体操としても活用できます。



## 第3回 肩こり解消のためのタオル体操

平成30年12月15日(土) 19:15~20:45

現代人が抱える最も多い問題としての肩こり。肩甲骨周りをほぐし、整え、動きやすくする、肩こり改善予防の5つのエクササイズを習得します。



## 第4回 腰痛・膝痛改善のためのボール体操

平成31年 1月19日(土) 19:15~20:45

ロコモティブシンドロームの予防や改善のためには、毎日できる簡単な体操でケア！脚が軽くなって、立ちしゃがみがスムーズにできるエクササイズを習得します。



## 第5回 ロコモ予防のためのウォーキング「歩く人。」

平成31年 2月16日(土) 19:15~20:45

長時間歩いても疲れのない、脚に負担のかからない歩き方を習得します。今までの歩き方と違って、目からウロコが……。健康寿命は、脚の健康づくりから！！

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 後援：大阪市

協力：NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

会 場：大阪プール 会議室 大阪市港区田中3-1-20

地下鉄中央線「朝潮橋」駅下車 2号B出口より徒歩3分

※応募状況により近隣の「大阪市中央体育館」に変更になる場合があります。

あらかじめご了承のうえ、お申込みください。

対 象：スポーツ・運動指導に関わる方 および 運動指導者を目指す方

定 員：各回50名（先着順）

受講料：5回一括申込 14,000円

各回申込 3,500円/1回

講 師：NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会より派遣

第1回 心と体をほぐす脳活性化エクササイズ 石井 誠 氏

第2回 姿勢改善のための椅子ヨガ 橋 千鶴 氏

第3回 肩こり解消のためのタオル体操 梅本 道代 氏

第4回 腰痛・膝痛改善のためのボール体操 尾陰 由美子 氏

第5回 ロコモ予防のためのウォーキング「歩く人。」 尾陰 由美子 氏

### ●申込方法

電話、FAX、HP専用フォームからお申込みください。

お申込みの際に

- ①講習会名 ②受講希望日 ③お名前 ④年齢 ⑤住所 ⑥郵便番号
- ⑦連絡先電話番号 ⑧健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格保有の有無
- ⑨資格をお持ちの方は登録番号 をお知らせください。

### ●受付時間

電話 平日9時～17時30分 FAX、HP専用フォームは24時間

※先着順のため、定員になり次第しめきります。

### ●お申込み・お問い合わせ

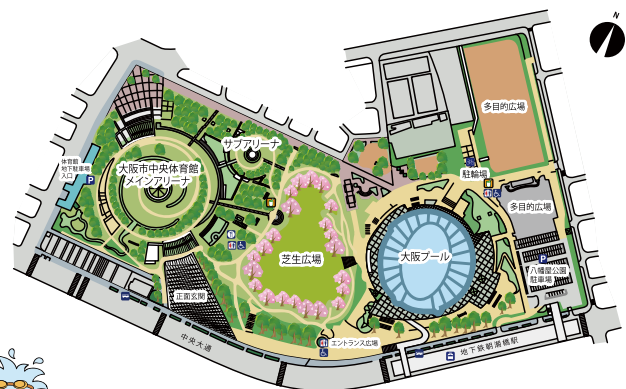
〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40

一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 スポーツ事業チーム

TEL 06-6577-5269 FAX 06-6577-5280

H P <https://www.osgf.or.jp/>

駅から見えるドーム状の建物が  
大阪プールになります。  
会議室への入場については、  
お申込みいただいた方にお送りする  
「参加のご案内」でお知らせいたします。  
また、会場が変更になる場合も  
「参加のご案内」でお知らせいたします。



八幡屋公園 MAP

