

健康運動指導士・健康運動実践指導者
JAFA/マタニティフィットネス協会 単位付与

新事務所設立記念イベント

棒びくす®

1dayセミナー

in大阪

元気な体・元気なココロ・元気な生活

2月19日 日 10:00~17:00

堺市大泉地域会館

(堺市北区新金岡町5-10)



アクセス
地下鉄御堂筋線
新金岡駅2番出口より
ドン・キホーテの方へ
・堺看護専門学校の
近くです。徒歩8分

お申込み・お問い合わせ



NPO法人
健康支援 エクササイズ協会

TEL 052-387-5635 URL <http://www.kenkoshien-npo.com>

10:00~11:00 (60分) ① 『椅子に座って足・脚ケア』

講師: 川本ゆかり 健康支援エクササイズ協会 スペシャリスト

足・脚のトラブルを抱えている方は多いと思います。
そこで 90cm のひのきの棒を使って硬くなったり弱くなった足・脚の関節や筋肉を遊び入れながらトレーニングやストレッチ、リラクゼーションでケアしましょう！



11:15~12:15 (60分) ② ショート棒ですっきり！ ～リンパの巻～

講師: 佐多寛子 健康支援エクササイズ協会 スペシャリスト 健康運動指導士

寒くなってこの頃、身体の動きが少なくなって、手足がむくんでいませんか？ちょっとした動きやマッサージでリンパ液は吸収され、身体は軽くなります。ショート棒を使うことで、もっと手軽に！すっきりとした自分を手に入れませんか？



昼 休 憩 (60分)

13:15~14:15 (60分) ③ 棒びくす® de フィジカルトレーニング

講師: 佐藤恵美子 健康支援エクササイズ協会常務理事 スペシャリスト

高齢者からアスリートまで棒の多様性を使って、
フィジカルトレーニング！
どうしたら楽しく筋力アップできる？



14:30~15:30 (60分) ④ 貴方の体幹を鍛えるために必要な棒びくす®

講師: 島田美代子 健康支援エクササイズ協会 スペシャリスト

貴方の体は「ドラム缶」？それとも「やじろべえ」？
「ドラム缶」は外側(アウターマッスル)が硬くて中が空洞です。一度倒れると起き上がりません。「やじろべえ」芯が有り(インナーマッスル)どんなに揺れても中心が安定しているので元の位置へ戻ります。どちらの体になりたいのか？答えは1つ「やじろべえ」です。
「棒」を使う事で偏った姿勢の修正を行い体幹の指標にします。
そして正しい姿勢を保つ為の支持筋を鍛えて体幹へ意識を向けて行きます。体幹を鍛えて「やじろべえ」の体を手に入れましょう。



15:45~16:45 (60分) ⑤ 目指せ！ 美と健康

講師: 山下多江子 健康支援エクササイズ協会 マスタートレーナー

座る、立つの状態正しい姿勢がとりづらい方、寝た状態でいろいろな角度から確認し改善を行います。
棒を利用し、棒びくすで得た知識を最大限に活かし、エステでパワーアップを目指します。
※大きめのバスタオルかヨガマットご持参ください。



参加申込書

●受講希望のセミナーに☑をお願いいたします。

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① 「椅子に座って足・脚ケア」 | <input type="checkbox"/> ② ショート棒ですっきり！リンパの巻 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ③ 棒びくす de フィジカルトレーニング | <input type="checkbox"/> ④ 貴方の体幹を鍛えるために必要な棒びくす® | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 目指せ！美と健康 | <input type="checkbox"/> ①～⑤全受講 | <input type="checkbox"/> |

受講料 (税込)

①②③④⑤	当協会会員：	2,160 円	一般：	2,700 円
①～⑤全受講	当協会会員：	11,000 円	一般：	14,000 円

※会員とは健康支援 EX 協会登録会員のことです。

※①～⑤全受講にて、各団体及び当協会単位付与となりますので、ご注意願います。

①～⑤全受講にて

- JAJA 2.5 単位 (新資格制度改定後 5.0 単位)
- 日本マタニティフィットネス協会 5.0 単位
- 健康支援エクササイズ協会 5.0 単位
- 健康運動指導士・実践指導者 講義 1.5・実技 3.5 単位

お申し込み方法

- ① 電話・メールにてご予約してください
Tel: 052-387-5635
Mail: afujiwara@kenkoshien-npo.com
- ② 申込書を Fax (052-387-5636) or 郵送願います

郵送先：〒458-0805 名古屋市緑区大清水 2-1609
健康支援エクササイズ協会宛
- ③ 参加費をお振り込みください
振込先：三菱東京 UFJ 銀行 徳重支店
普通 3709319
健康支援エクササイズ協会

- ※ 振込手数料は各自でご負担願います
- ※ お振込用紙を受講票とさせていただきます
- ※ 予約後 10 日以内にお振り込みがない場合は、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください
- ※ ご入金後のキャンセル返金はいたしかねますのでご了承ください
- ※ お振込名は参加者(個人名)でお願いします

2017年2月 19日(日) NPO 法人新事務所開設記念セミナー

NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 事務局

FAX 番号 052-387-5636

氏名	フリガナ	身長(セミナー受講者のみ)		cm
住所	〒			
電話番号		Fax 番号		
携帯番号		E-mail		
職業		所有資格		
振込予定	_____ 銀行 _____ 支店より _____ 月 _____ 日に _____ 円 振込予定			