

2018年度 開催決定！
多くの方健康に導く！

棒びくす® ベーシック養成コース

棒びくす® 特徴・メソッド・エビデンス・ **立位&座位**
基本動作・ベースとなるエクササイズを基礎から学ぶコース！



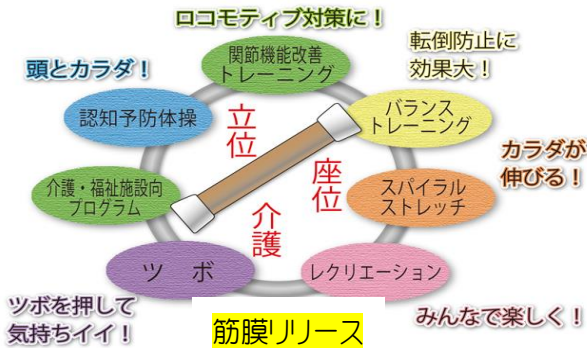
棒びくす®
参加者の声

幅広い年齢層・対象者に対応
多様性のあるプログラム
動く支え・木のぬくもりは最適！

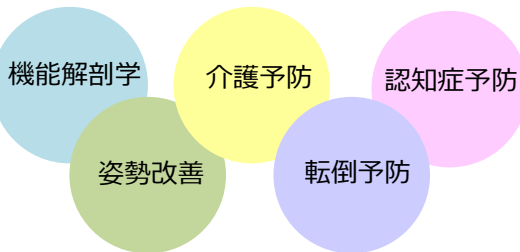
- 肩・膝・腰痛がやわらいだ。
- ストレッチが気持ちよく、家でもやりたい。
- 無理なく有酸素運動もできる。
- 汗もかけて楽しい！
- 足の筋肉がほぐれて気持ち良い！

こんな方・こんな現場におススメ！

- フィットネス事業
- サークル指導・介護予防
- 地域/地区で運動指導されている方
- 一般の方で運動指導してみたい方にも
- 自分の健康・関節ケアを望む方 おススメ！



こんなことが学べます

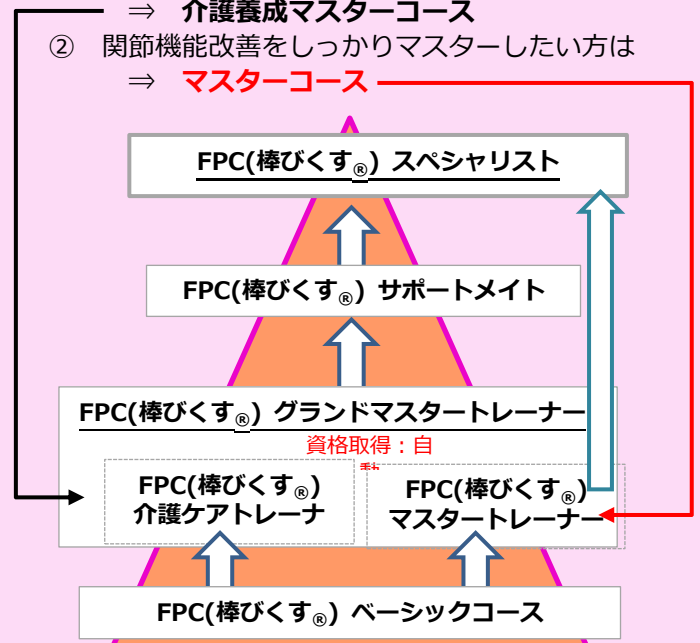


ベーシックコースで得るもの

1. 棒びくす®メソッドのエビデンス・基礎が学べる
2. 立位・座位プログラムを指導できる
3. 関節機能改善の解剖学が学べる
4. 介護予防の指導ができる
5. 自信を持ち指導できるようになる
6. 一生指導(仕事)できるメソッドが学べる
7. 参加者も自身も姿勢改善ができる
8. 指導の幅が広がり仕事に繋がる

ベーシックコースから各レベルアップコースに
エントリーできる！

- ① 介護予防・介護施設の指導を極めたい方は
⇒ **介護養成マスターコース**
- ② 関節機能改善をしっかりマスターしたい方は
⇒ **マスターコース**



■開催地・日程

大阪

5月26日(土)、5月27日(日)

北海道

6月30日(土)、7月1日(日)

東京

7月21日(土)、7月22日(日)

名古屋

9月8日(土)、9月9日(日)

※会場については、当協会ホームページをご確認ください。

■養成コース 講習会内容

内容	
① 研修会の流れ、目的	⑦ 解剖学 上肢のコンディショニング 立位・座位
② FPC の特徴・エビデンス・高齢者の身体特性	⑧ 解剖学 下肢のコンディショニング 立位・座位
③ 棒びくす®指導上の諸注意	⑨ 不安定動作と変形性関節症との関わり&棒の必要性
④ 立ち座り動作分析&座位の棒の必要性	⑩ 動的バランスの目的・メソッド
⑤ サンプルレッスン体験	⑪ 実技指導練習
⑥ 姿勢観察	⑫ 試験対策&実技・筆記試験

■講師

藤原葉子（棒びくす®考案者、健康運動指導士）

棒びくす®スペシャリストトレーナー 他

■受講料 2日間（16時間）

一般	45,000円（税込）	*立位・座位ベーシックコーステキスト代、資格検定料含 *合格した場合に認定料5,000円（税込）（1回限り） 登録管理料5,400円が必要となります。
入門編修了者 1day受講者	42,000円（税込）	

更に…

養成コースを修了された方には…

- 特別価格にて棒を購入いただけます。
- 無料レンタル棒をお貸しいたします。

◆受講申込み方法◆

- HPのお申込みフォーム、もしくは、電話にてご予約ください。
URL: <http://www.kenkoshien-npo.com> TEL: 052-387-5635
- 電話でご予約の場合、申込書(下記)をFAX/郵送にて送付ください。 FAX: 052-387-5636
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
- 受講料を指定口座にお振込みください。
振込先: 三菱東京UFJ銀行 徳重支店 普通 No.3709319 健康支援エクササイズ協会

※ご入金後のキャンセル返金はできかねますので予めご了承願います。

※予約後10日以内に受講料のお振込みがない場合は、キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

※お振込み名は、参加者（個人名）でお願いします。 ※振込手数料は、各自でご負担願います。

※お振込み用紙を受講票とさせていただきます。

◆開催地

ご希望の開催地に○をお付け下さい。

<input type="checkbox"/>	大阪	<input type="checkbox"/>	東京	氏名		身長	cm
<input type="checkbox"/>	北海道	<input type="checkbox"/>	名古屋	住所			
				電話番号		FAX	
				携帯番号			職業
振込予定	銀行		支店より	E-mail			
	月		日に振込				



NPO法人
健康支援 エクササイズ協会

〒458-0805 名古屋市緑区大清水 2-1609
TEL: 052-387-5635 FAX: 052-387-5636
<http://www.kenkoshien-npo.com>