

10:00~11:00 (60分) ① サプリメントを正しく理解しよう!

講師: 幡野その子 医学博士 国際中医薬膳師 NR・サプリメントアドバイザー

サプリメントや健康補助食品は種類が豊富で、何を利用したらよいのか迷ってしまいますよね。効果が出る場合もありますが、過剰摂取やご本人の体質などによって有害な影響が出てしまう場合もあります。今回はエビデンス(科学的根拠)に基づいたサプリメント情報などをご紹介します。



11:15~12:15 (60分) ② 笑って歌って!のども鍛えるシニアのための運動教室
棒と椅子で 1.2.3 (One, Two, Three)

講師: 三樹ひろみ 健康支援エクササイズ協会理事 棒びくす®スペシャリスト

平成18年、地域行政ご依頼で棒と椅子を使い、高齢者の運動教室を行いました。終了後の希望者が集まり新たに「ひのきの会」としてスタートし、10数人の参加者は50人を超え、現在に至ります。一生歩こう 自分の脚で!一生食べよう 自分の口で!を目標に、60歳代~90歳代のみなさんががんばる「ひのきの会」の内容をご紹介します。



昼 休 憩 (12:15~13:15)

13:15~14:15 (60分) ③ 1人でペアでグループで! 棒びくす®バリエーション

講師: 木田 雅子 棒びくす®グラウンドマスター サポートメイト

棒びくす®の棒はとってもマルチに使えるツール。エクササイズ・ストレッチ・マッサージはもちろん、脳トレやレクリエーションにも万能です。クラス展開としては、1人ずつだけではなくペアやグループみんなで楽しめます。立位バージョン・座位バージョン、レッスンが盛り上がるバリエーションを是非体験してみてください。



14:30~16:00 (90分) ④ しなやかな背骨、健全な体幹を目指して~フランクリンメソッドを用いて~

講師: 藤原 葉子 フランクリンメソッドレベル3エジュケーター 健康運動指導士

私たちは、腕・脚・心臓・肺・腸・生殖器・頭をもつ人間です。ごく一部の側面だけではなくすべての側面が「健全なからだところ」を作り出しています。これらすべての側面に関わるのが「呼吸」です。ストレスフリーのしなやかな背骨、健全な体幹を作り出すフランクリンメソッドを用い、肩から首、背中、心理状態の変化を楽しんでください!



16:15~17:30 (75分) ⑤ 身体がみるみる変わるショート棒

講師: 川本ゆかり 健康支援エクササイズ協会理事 棒びくす®スペシャリスト

身体をほぐしたいとき、誰かにお願いしたり、いろいろなツールを使用してほぐしませんか?いろいろなツールの中でも今回は50cmのひのきの棒で身体をほぐします。天然素材のひのきは香りでも癒されますが、木を触れることで血圧を下げ、脈拍も安定させ、心身のストレスを発散させる「癒し効果」があるといわれています、身体を癒すのに素晴らしいひのき棒(ショート棒)を使って筋膜やツボを刺激し、身体の変化を感じませんか?



参加申込書

●受講希望のセミナーに☑をお願いいたします。

- ①サプリメントを正しく理解しよう ②笑って歌って！シニアの運動教室
 ③1人でペアでグループで！ ④しなやかな背骨、健全な体幹を目指して
 ⑤身体がみるみる変わるショート棒 ①～⑤全受講

受講料 (税込)

| | | | | |
|--------|---------|----------|------|----------|
| ①②③ | 当協会会員：各 | 2,160 円 | 一般：各 | 2,700 円 |
| ④ | 当協会会員： | 3,240 円 | 一般： | 4,050 円 |
| ⑤ | 当協会会員： | 2,700 円 | 一般 | 3,380 円 |
| ①～⑤全受講 | 当協会会員： | 12,000 円 | 一般： | 15,000 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

- Jafa 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

お申し込み方法

- 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
- 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
- 参加費をお振り込みください
振込先：三菱 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

棒びくす®名古屋 1 day セミナー 2018

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 | | |