






10:00~11:30(90分)	① 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
<p>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!</p>	
	

11:45~12:45(60分)	② 1本の棒を使って、一生歩ける体づくり
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 JAF A GFI AQWI
<p>日頃、主にサークル活動をしています。関節の痛みや足腰に不安を抱えている方が多く参加されます。伸び縮みしないひのきの棒を支えとして使い、不安のある方も安心・安定した効果的なトレーニング、ストレッチなどを行っています。継続している参加者より歩くことに自信がついたという声を聞きます。今回は椅子に座って棒を使いトレーニング、ストレッチ、リラクゼーションをして一生歩ける体づくりを行います。</p>	
	

昼 休 憩 12:45~13:45 (60分)

13:45~14:45(60分)	③ パート2! メロディに合わせて棒びくす・・・ハッピースマイル立位 脳活@歌いながらエクササイズ・身活@楽しみながらしなやかなカラダづくり
講師: 和田左千子	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・JAF A GFI AQS
<p>楽曲に振り付けした棒びくす提案のパート2です。今回も中高年の方に馴染みのある楽曲を口ずさみながら楽しめるエクササイズです。手の指使いや瞬発的に握る動き、肩関節をほぐすダイナミックストレッチなどを1曲の中に盛り込んでいます。楽曲に合わせるまでの練習過程も含めレッスン形式で展開します。立位でのプログラムですが、座位に應用も可能です。棒びくすのクラスにスパイスとして取り入れてみませんか。</p>	
	

15:00~16:30(90分)	④ 中高年者の生き生き YOGA
講師: 和田 敦子	日本マタニティフィットネス協会ディレクター 全米 YOGA アライアン RYT500
<p>フィットネスクラブやヨガスタジオの平日昼のヨガクラスに参加するほとんどが中高年層の方々です。そして大半が女性で中には更年期世代の40代~50代。また体力が落ちてきた60代~70代の方々も多く参加されています。今回はシニアヨガの様な椅子や壁は使わずマット1枚で行えるYOGAを行います。年齢と共に衰えやすい筋群、様々な症状を確認し、中高年層の心と身体を理解して年代にあったヨガを提案いたします。”</p>	
	

16:45~17:45(60分)	⑤ 進化する 棒びくす® ～からだが変わる!～
講師: 藤原 葉子	健康支援エクササイズ協会会長 健康運動指導士 ADD AQS
<p>棒びくす®は、ありとあらゆる関節の機能が改善できる Method です。集団でもパーソナルにも活用できます。自信をもって指導できるのは、常に研鑽し裏付をもとにアップデートしているからです。楽しい・納得感・達成感・誰にでも参加できる最適なコンディショニング棒びくす®を体験してみてください。</p>	
	

# 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 <input type="checkbox"/> しなやかな背骨・健全な体幹を目指して  | ② <input type="checkbox"/> 1本の棒を使って、一生歩ける体づくり |
| ③ <input type="checkbox"/> パート2！メロディに合わせて棒びくす® | ④ <input type="checkbox"/> 中高年者の生き生き YOGA     |
| ⑤ <input type="checkbox"/> 進化する棒びくす®           | ①～⑤ <input type="checkbox"/> 全受講              |

## 受講料 (税込)

①④	当協会会員 :	3,240 円	一般 :	4,050 円
②③⑤	当協会会員	各 2,160 円	一般 :	各 2,700 円
①～⑤全受講	当協会会員 :	12,000 円	一般 :	15,500 円

※会員とは健康支援エクササイズ協会登録会員のことで、その他は一般となります。

※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 6.0 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

- 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 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願います
- ※ お振込名は参加者（個人名）でお願いします

## 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	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		