







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 スペシャリスト	
<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 (60分)

13:45~15:00 (75分)	③ ジュニアの棒びくす®「和楽」
講師 杉本季依美 studio AWAKE! 主宰 JAF A ADD/ADE 棒びくすスペシャリスト 遠藤 美枝 JAF A ADD/ADE 棒びくすスペシャリスト	
<p>安全性、便利さを求めすぎる現代、子どもの日常生活における基本的な体力や器用さの低下を目にします。日本舞踊をはじめとする和の動作は、日本人に適した日常生活をよくする運動で構成されています。この二つをテーマに、棒の特性を生かし子どもが楽しく体づくりできる運動を、童謡や民謡を用いた和の動きで提案します。</p>	
 	

15:15~16:15 (60分)	④ 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>	
	

16:30~17:30 (60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 スペシャリスト	
<p>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?</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。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①しなやかな背骨、健全な体幹を目指して | <input type="checkbox"/> ②1本の棒を使って、一生歩ける体づくり |
| <input type="checkbox"/> ③ジュニアの棒びくす®「和楽」     | <input type="checkbox"/> ④進化する 棒びくす®         |
| <input type="checkbox"/> ⑤身体がみるみる変わるショート棒    | <input type="checkbox"/> ①～⑤全受講              |

## 受講料 (税込)

②④⑤	当協会会員 :	2,160 円	一般 :	2,700 円
③	当協会会員	2,640 円	一般	3,300 円
①	当協会会員	3,240 円	一般	4,050 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

- Jafa 2.5 単位 (新資格制度改定後 5.5 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 4.4 単位・実習 1.3 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		