

## 2021年度 日本健康運動指導士会茨城県支部研修会ご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、今回の茨城県支部研修会は、**茨城県在住の方に限定して、申込受付をいたします。**※講師及び運営スタッフも茨城県内在住者で開催致します。  
皆様に於かれましては、ご迷惑をお掛け致しまして申し訳ございません。何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

期日 2021年11月21日（日） 【申込受付開始は、開催日の2か月前から】

会場 茨城県県南生涯学習センター（〒300-0036 [茨城県土浦市大和町9番1号 ウララビル5階](#)）

主催 NPO法人日本健康運動指導士会 主管 日本健康運動指導士会茨城県支部

後援 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康日本21推進全国連絡協議会

受講対象者 **茨城県在住の健康運動指導士、健康運動実践指導者** 定員 29名

取得可能単位 講義3.0単位 実習2.0単位 計5.0単位 認定番号：216564

受講料（税込） 指導士会非会員 11,000円 指導士会会員 5,500円

| 実施時間        | 講師                           | 内容                                   |
|-------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00～12:00 | 辻 大士 先生<br>筑波大学体育系 助教        | 講義2.0単位<br>フレイル予防のための「からだ」と「つながり」づくり |
| 13:00～14:00 | 諏訪部 和也 先生<br>流通経済大学スポーツ健康科学部 | 講義1.0単位<br>運動がメンタルヘルスに及ぼす効果          |
| 14:10～16:10 | 助教                           | 実習2.0単位<br>音楽に合わせた楽しい軽運動スローエアロビック    |

受付開始 2021年9月21日（火） ※受付開始日前の申込は全て無効となります。

受付締切 2021年11月12日（金） ※但し締切日前でも定員に達した時点で受付は終了となります。

### 2021.11.21(日)開催 茨城県支部研修会 申込書

1. 登録番号 健康運動指導士 番 健康運動実践指導者 番

(フリガナ)

2. 登録者氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男 ・ 女 (年齢 \_\_\_\_\_ 歳)

3. 自宅住所 〒 \_\_\_\_\_  
都・道  
府・県

電話番号 \_\_\_\_\_ FAX番号 \_\_\_\_\_

4. 運動指導経験 豊富 普通 無し

5. 勤務先名称 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_  
都・道  
所在地 府・県

電話番号 \_\_\_\_\_ FAX番号 \_\_\_\_\_

現在従事している業務内容 \_\_\_\_\_

送付先 FAX：03-5472-5820

問合せ TEL：03-5472-5821

申込方法は2ページ目をご参照下さい。

## 茨城県支部研修会申込方法及び受講決定

- (1) 申込期間 **受付開始 2021年9月21日(火) ※受付開始日前の申込は全て無効となります。**  
受付締切 2021年11月12日(金) ※締切日前でも定員に達した時点で受付は終了します。
- (2) 申込方法 1 ページ目の「研修会申込書」にご記入の上、FAX、郵送、メールにてお送りください。  
開催当日の飛入り参加並びに、電話による申込は受付ておりませんのでご了承ください。
- (3) 受講決定 申込受付後、「受講決定案内書」を送付致します。到着まで2週間程度お待ちください。  
(但し、申込締め切り日間際はその限りではございません)
- (4) 受講料払込 「受講決定案内書」に同封いたします「払込取扱票」にてお払込ください。

## 当会への入会について

※当会にご入会いただきますと、研修会などの会員価格での受講や、賠償責任保険の団体加入など、運動指導者向けの特典をご用意しております。入会をご希望の方は、茨城県支部研修会申込時に、申込用紙の余白に「下期同時入会希望」とお書き頂くか、下記の問い合わせ先に「下期入会希望」として、氏名・資格の登録番号・郵便番号・住所をFAX・e-mail でお知らせください。折り返し、入会のご案内一式をお送りいたします。

2021年度下期入会費用 1万円(入会金5千円・下期年度会費5千円)

2021年9月30日までにお手続きしていただきましても、会員登録は2021年10月1日以降となります。

※9月30日以前に、会員特典をご利用になる場合は2021年度通常入会の手続きが必要となります。その際は、「下期入会希望」ではなく、「通常入会希望」と明記のうえ、問合せ先までお知らせください。

2021年度通常入会費用 1万5千円(入会金5千円・年度会費1万円)

## 研修会に関する問合せ及び申込先

(NPO)日本健康運動指導士会 事務局 〒105-0004 東京都港区新橋 6-20-1 ル・グランセル BLDG. 1-602

TEL: 03-5472-5821 FAX: 03-5472-5820 e-mail: kosyukai@jafias.net

## 研修会内容について

### フレイル予防のための「からだ」と「つながり」づくり (講義)

<講師> 辻 大士 先生

コロナ禍に伴う身体活動や社会交流の減少が、高齢者のフレイルのリスクをどの程度高めているのか、それに対してどのような対策が有効かについて、最新の知見と取り組みの事例を紹介します。

### 運動がメンタルヘルスに及ぼす効果 (講義)

<講師> 諏訪部 和也 先生

うつ病や認知症が急増する現代において、運動が気分や認知機能を向上させる効果は運動の新たな効能として注目されています。本講義では、運動がメンタルヘルスに及ぼす効果について、最新の神経科学研究から得られたエビデンスをもとに解説します。

### 音楽に合わせた楽しい軽運動スローエアロビック (実習)

<講師> 諏訪部 和也 先生

エアロビクスは普通、中～高強度で行う運動プログラムですが、これを誰でも気軽に実践できるように発展させた「スローエアロビック」をご紹介します。