

# 平成31年度 インストラクター養成講座

## 講座開催場所

長崎市南部市民センター  
(長崎市末石町162)

## 受講料

220,000円(税抜)

※一括振込・二分制振込あり

## 申込方法・申込締切

体験説明会にてご案内いたします

## 日程

4/20(土)・21(日) 9:30-17:00  
 5/18(土)・19(日) 9:30-17:00  
 6/8(土)・9(日) 9:30-17:00  
 6/26(水) 9:30-17:00(介護予防現場実習)  
 7/6(土)・7/7(日) 9:30-17:00  
 7/29(月)9:30-17:00(精神・認知現場実習)  
 8/3(土)・4(日) 9:30-17:00  
 8/24(土) 9:30-17:00  
 8/25(日) 9:30-12:30 認定試験(筆記・実技)  
 9/28(土) 9:30-12:30 閉講式

**e-エクササイズ®は、支援者も支援される側も  
 ポジティブなライフスタイルを願い、笑顔と健康を届けます！  
 一緒に、「運動の専門性」と「対象者に寄り添う支援力」を学びましょう。**

## インストラクター養成講座全プログラム

16日間 [ 研修時間/83時間 ]

1	e-エクササイズ®とは 生理学的応答について：血圧 / 心拍 / メッツ / DP	4時間	9	現場実習① 介護予防教室現場研修	3時間
2	e-Exプログラム実習① ダイナミックストレッチとスタティックストレッチの理論と実習	25時間	10	現場実習② 精神障害臨床運動療法研修 ※予定	5時間
3	e-Exプログラム実習② 有酸素運動の理論と実習	23時間	11	外部講師① 大学准教授 「支援力について」 ※予定	1.5時間
4	機能解剖学&運動生理学	7.5時間	12	外部講師② ドクター 「糖尿病と運動について」 ※予定	1.5時間
5	高齢者、低体力者のための運動療法について	1.5時間	13	外部講師③ コンディショニングトレーナー 「コンディショニング」	1.5時間
6	運動療法実施上の留意点 血圧や心拍について	1.5時間	14	実技試験	1時間
7	認知症対応プログラムについて① 理論 / 感覚器とは	1.5時間	15	筆記試験	1時間
8	認知症対応プログラムについて② 知覚の結合 / e-フィーリング	1.5時間	16	閉講式 今後の活動と可能性について	3時間

## e-エクササイズ® 体験&説明会 申込書

参加ご希望日 ○で選んでください	2018/12/9		・	2019/2/24	
ふりがな					
お名前					
生年月日	昭和・平成	年	月	日	年齢 歳
勤務先名				職種	
ご住所	〒				
ご連絡先	( )	—	自宅 携帯	FAX	( ) — 自宅 勤務先
e-mail	@				

上記参加申込書を

FAXでお送りください。 **FAX 095-893-5300**

お問い合わせ  
(事務局連絡先)

**TEL 080-1775-2823**

(土日祝を除く10:00~17:00)

※イベント等の際は電話対応することができません。その場合は、お名前・お電話番号を留守番電話に残していただければご連絡いたします。

くわしくは **e-エクササイズ** 