

令和元年 インストラクター養成講座(全講座中8割出席で受験可)

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

2019/9/21(土)・22(日) 9:30-17:00
 10/12(土)・13(日) 9:30-17:00
 11/9(土)・10(日) 9:30-17:00
 12/7(土)・8(日) 9:30-17:00
 12/18(水) 9:30-17:00(現場実習)
 2020/1/18(土)・19(日) 9:30-17:00
 1/27(月)9:30-17:00(現場実習)
 2/8(土) 9:30-17:00
 2/9(日) 9:30-12:30 認定試験(筆記・実技)
 3/7(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	2019/7/6土曜日	▪	2019/8/25日曜日
ふりがな			
お名前			
生年月日	昭和・平成	年	月 日
勤務先名		年齢	歳
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

検索