

**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。

## 9期 インストラクター養成講座 (全講座中8割出席で受験可)

### 講座開講場所

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・二分割振込あり

### 申込方法・申込締切

体験説明会にてご案内いたします

### インストラクター養成講座 日程

#### 2019年

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年

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

### インストラクター養成講座・全プログラム

1	<b>e-エクササイズ®とは</b> 生理学的応答について：血圧/心拍/メッツ/DP	4時間	9	<b>現場実習①</b> 介護予防教室現場研修	3時間
2	<b>e-Exプログラム実習①</b> 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	<b>現場実習②</b> 精神障害臨床運動療法研修 ※予定	5時間
3	<b>e-Exプログラム実習②</b> 有酸素運動の理論と実習	23時間	11	<b>外部講師①</b> 大学准教授 「支援力について」 ※予定	1.5時間
4	<b>機能解剖学&amp;運動生理学</b>	7.5時間	12	<b>外部講師②</b> ドクター 「糖尿病と運動について」 ※予定	1.5時間
5	<b>高齢者、低体力者のための運動療法について</b>	1.5時間	13	<b>外部講師③</b> 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	<b>運動療法実施上の留意点</b> 血圧や心拍について	1.5時間	14	<b>実技試験</b>	1時間
7	<b>認知症対応プログラムについて①</b> 理論/感覚器とは	1.5時間	15	<b>筆記試験</b>	1時間
8	<b>認知症対応プログラムについて②</b> 知覚の結合/e-フィーリング	1.5時間	16	<b>閉講式</b> 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. 8/25◎ ・ 別日程を希望 → 事務局へ直接ご相談ください				
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** [検索](#)