

2020年度 インストラクター養成講座

当講座で学べること(一部)

低体力者・高齢者に必要な専門的運動理論・スキル

①有酸素運動 ②ストレッチ運動 ③レジスタンストレーニング

サルコペニア・フレイルに特化した身体機能改善・維持

認知症・認知機能低下の予防と改善

集団運動指導における指導力、運動プログラム作成力

①支援力 ②観察力 ③運動意欲への働きかけ

e-エクササイズ®は
科学的エビデンスに基づいた
座ったまま出来る
効果的な運動プログラムです



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

e-エクササイズ®開発者
(株)e-エクササイズ 代表取締役
松浦 亜紀子

◆講座スケジュール (全15日間:実習54時間/講義34時間)

全講座中8割出席で認定試験の受験可

4/4	・ 4/5	9:30-17:00	開講式含む
5/9	・ 5/10	9:30-17:00	
6/13	・ 6/14	9:30-17:00	
7/11	・ 7/12	9:30-17:00	
8/1	・ 8/2	9:30-17:00	
8/22		9:30-17:00	
9/2		9:30-17:00	現場実習:介護予防教室
9/12		9:30-17:00	認定試験(筆記・実技)
9/24		9:30-17:00	現場実習:精神科病院
10/17		9:30-12:30	閉講式

◆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(一括/二分割振込あり)

220,000円(税別)

◆申込方法・申込〆切

体験説明会にてご説明します

体験説明会 申込書

以下をご記入の上 事務局 095-893-5300(FAX) までお送りください

参加ご希望日 〇で選んでください	2020/3/14土曜日			・ 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(歳)
勤務先名			職種	
ご住所	〒			
ご連絡先	(自宅/携帯)	FAX		(自宅/職場)
E-mail	@			

お問い合わせ
(事務局)

TEL 080-1775-2823 (土日祝日を除く10時~17時)

※イベント等の際は電話対応をすることが出来ません。留守番電話にお名前・お電話番号を残して頂ければ、当事務局より折り返しご連絡させていただきます。何卒ご了承ください。