

# 2021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

|      |        |            |             |
|------|--------|------------|-------------|
| 4/10 | ・ 4/11 | 9:30-17:00 | 開講式含む       |
| 5/8  | ・ 5/9  | 9:30-17:00 |             |
| 6/12 | ・ 6/13 | 9:30-17:00 |             |
| 7/10 | ・ 7/11 | 9:30-17:00 |             |
| 8/7  | ・ 8/8  | 9:30-17:00 |             |
| 8/21 |        | 9:30-17:00 |             |
| 9/1  |        | 9:30-17:00 | 現場実習:介護予防教室 |
| 9/11 |        | 9:30-17:00 | 認定試験(筆記・実技) |
| 9/16 |        | 9:30-17:00 | 現場実習:精神科病院  |
| 10/9 |        | 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

体験説明会申込はこちら  [info@e-ex2010.com](mailto:info@e-ex2010.com)

以下の内容を上記メールアドレスまでお送りください。  
内容確認後、3日以内にご連絡させていただきますので [info@e-ex2010.com](mailto:info@e-ex2010.com) の受信設定  
をお願いいたします。4日経過後も連絡がない場合は、お手数おかけしますが、下記までご連絡  
ください。

|                    |                                     |       |       |
|--------------------|-------------------------------------|-------|-------|
| 参加ご希望日             | 2020/10/17土・2021/3/6土・別日程希望⇒ご相談ください |       |       |
| お名前・ふりがな           | 生年月日                                | 昭和・平成 | 年 月 日 |
| 勤務先名               | 職種                                  |       |       |
| ご住所                | 〒                                   |       |       |
| ご連絡先               | (携帯)                                | (自宅)  |       |
| 返信を希望されるE-mailアドレス |                                     |       |       |

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、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。