

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)

242,000円(税込)

◆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

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 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。