

第54回健康支援セミナー (対面式のご案内)

受講者募集

◆日 程 **2024年7月27日(土)～28日(日)**

◆会 場 **横浜市スポーツ医科学センター**
〒222-0036 神奈川県横浜市港北区小机町 3302-5
(交通) JR「新横浜駅」北口より徒歩15分

◆受 講 料 (税込)	高齢者体力づくり 支援士	8,250 円/日 (2日間の場合は 16,500円)
	上記以外一般	11,550 円/日 (2日間の場合は 23,100円)



◆受付期間 **7月1日(月)13:00から7月12日(金)13:00まで**

※申込は**先着順**です。期間内でも定員になり次第締め切りますので、お早めにお申込ください
※申込方法は**裏面**をご参照ください(専用申込ページまたはFAXからお申込ください)

◆講座内容

7月27日(土)	認定単位数 ●高齢者体力づくり支援士： 4.0単位 ●健康運動指導士、健康運動実践指導者： 講義6.0単位 ※1日分の合計単位数です(講座毎の単位認定不可)当日は 本人確認のため必ず資格証 をご持参ください	
9:30～12:30	セミナー1(講義) 達人人生・健幸華齢のためのフィットネス ～各種リテラシーの向上～ 健康診断や体力測定会における検査値や測定値が標準域から外れていても、高齢期は仲間とともに達者に暮らすこと、幸せな気持ちを抱いて日々を送ることが肝要です。筋力・歩行力・認知力・血液検査値は個人差が大きく、たとえ国民の平均値から離れていてもQoLを良好に保持する術があれば達人人生・健幸華齢の実現と言えます、その実現のためにはフィットネスに勤しむことが必要です。今回はヘルスリテラシーをはじめ各種リテラシー(フィットネス、ダイエット、メディカル、ドラッグ)についても解説します。 いきいき元気 高齢者を増やそう!	田中 喜代次 講師 株式会社 THF 代表取締役 日本介護予防・健康づくり学会会長
13:20～16:20	セミナー2(講義) フレイル予防に関する最新知見 ～運動・栄養・社会参加とデジタル技術の活用～ 「フレイル」とは、健常と要介護状態(日常生活で手助けが必要な状態)の中間であり、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、早期に対策を講じることで健常な状態へと戻ることができる「可逆性」を有するとされます。本講座では、フレイルの概念や定義、健康影響についておさらいするとともに、その予防・改善策の三本柱とされる運動・栄養・社会参加に焦点を当て、最新知見を紹介します。また、フレイル予防に資するアプリやウェアラブル機器等のデジタル機器の活用可能性についても紹介します。 最新知見を学ぶ!	笹井 浩行 講師 東京都健康長寿医療センター 研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長
7月28日(日)	認定単位数 ●高齢者体力づくり支援士： 4.0単位 ●健康運動指導士、健康運動実践指導者： 講義6.0単位 ※1日分の合計単位数です(講座毎の単位認定不可)当日は 本人確認のため必ず資格証 をご持参ください	
9:30～12:30	セミナー3(講義) 認知症を予防する ～運動・食事・睡眠・脳トレ・服薬を考える～ 社会の高齢化に伴い認知症の数は軽微な減少に留まると予想されており、今後も一次予防としてのライフスタイル、そして認知症との共生が重要となってきます。本講座では主にアルツハイマー型認知症の予防策と共生のあり方について、運動や睡眠など様々な角度から解説していきます。 認知症の 予防と共生とは?	朝田 隆 講師 筑波大学名誉教授 東京医科歯科大学客員教授 医療法人社団創知会 メモリークリニックお茶の水 理事長
13:20～16:20	セミナー4(講義) 高齢者の食事 ～メタボやフレイルの見極めと食事管理のコツ～ 高齢者の栄養・食事の特徴の一つは個人差が大きいことです。体質、生活習慣の積み重ねの影響が大きく、一律の基準を当てはめることができません。また、口腔機能、家事能力、嗜好に合わせた食事提案をしなければ実践にはつながりません。栄養学の基本を確認しながら、利用者さんにそのまま伝えられることを目指し、個別の栄養アセスメントのポイント(メタボとフレイルの見極めも含む)から、普段の食事への展開までをお伝えします。 食事面から 健康を支える!	井上 まや 講師 フリーランス 管理栄養士 健康運動指導士

<お問い合わせ先>

公益財団法人 体力づくり指導協会
高齢者体力づくり支援士事務局

〒136-0072 東京都江東区大島 1-2-1
ザ・ガーデンタワーズ サンライスタワー1F
TEL 03-5858-2100
平日 9:30～17:00 (土日祝不可)



◆申込方法

①申込

オンライン（[専用申込ページ](#)※¹）またはFAXからお申込ください。

②申込確認

オンライン申込の場合はメール経由、FAX申込の場合はFAX※²経由で受付番号記載の案内を返信します。

③受講料振込

返信を受信後、**7月16日（火）13:00までに**※³受講料を下記口座までお振込ください。

④申込完了

振込確認後、受講案内を郵送いたします。

※¹ 専用申込ページについて

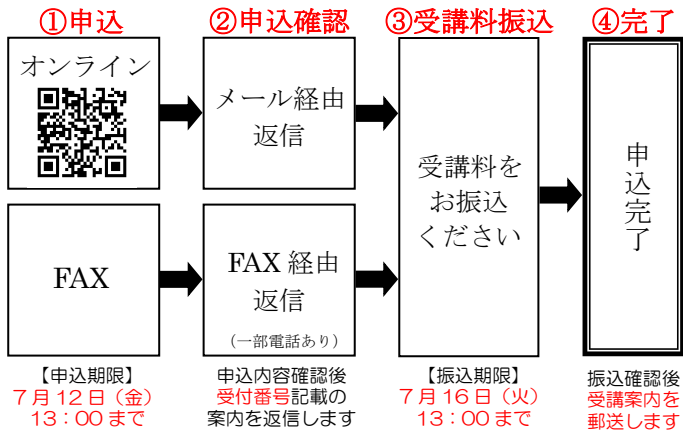
対面式用の専用申込ページからお申込いただけます。右記のQRコードを読み取るか、ホームページから専用申込ページへ移動ください。（専用申込ページのみとなりますのでご注意ください）

※² FAXについて

FAX申込の受講申請書に返信用FAX番号の記載がない場合は、受付番号を電話でご案内します。

※³ 受講料振込について

期限までに振込確認がとれない場合、申込キャンセルとなる場合がございます



（注意事項）申込前に必ずご確認ください

- ・体調不良の場合は受講をお控えください
- ・また、受講中に体調不良となった場合は受講途中であってもお帰りいただく場合がございます（受講料返金不可）
- ・こまめな手洗いや咳エチケットにご協力をお願いいたします

↑ **FAX 03-5858-2121** ↑

第54回健康支援セミナー（対面式）

受講申請書

※太枠内を全てご記入ください

申込日：2024年 月 日		<受付期間>※先着定員制 7月1日(月)13:00から7月12日(金)13:00まで		事務局返信用欄 (受付 NO. 貼付)
日程	※受講希望欄に☐を付けてください		<お振込先> りそな銀行 新都心営業部（普）2919552 □ 座 名 (公財)体力づくり指導協会 高齢者体力づくり支援士事務局 ※返信時に交付される 受付番号を お名前の前にご入力 のうえお振込ください ※振込手数料はご負担ください ※ 振込用紙の送付はありません ※ お振込いただいた受講料は返金いたしません なお、最少催行人数に達しなかった場合、または主催者都合により急遽中止とさせていただきます。予めご了承ください。 主催者都合による中止の場合はお振込いただいた受講料を全額返金いたします。この場合、振込先金融機関と口座番号等を確認させていただきます。	
	高齢者体力 づくり支援士	一般		
7/27 (土)	☐	☐		
7/28 (日)	☐	☐		
フリガナ 氏名	性別	男・女	TEL ()	
住所	年齢	歳	FAX ()	
資格 登録 番号	<input checked="" type="checkbox"/> 高齢者体力づくり支援士 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士：	M D - - - - - - - -	例) (M)-1234-567 <input checked="" type="checkbox"/> 健康運動実践指導者：	
職業	※該当するものを○で囲ってください			
その他	※受講者と振込名義人が異なる場合はこちらへ記載ください			

※本書によりご提供いただきました個人情報は、セミナー受講に関わる諸手続き、および統計分析に限定して利用いたします
当法人の個人情報保護規程に基づき、個人情報を正確かつ安全に管理、取り扱うことを努めます