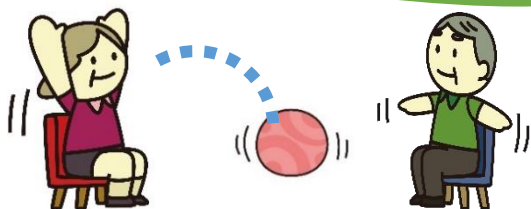


介護予防運動ワークショップ



アイテムの使い方をちょっと工夫して楽しさ倍増



姿勢や動きのバリエーションで運動効果アップ

今回のテーマは「筋力運動（貯筋）とレクリエーション」がテーマ！

コロナ禍の中、不活動で運動不足になりがちな場面で、高齢者の脳の活性化や身体機能の向上、QOLの向上には、生活の中で活動的になる必要があることから、**コロナ禍でも感染リスクを考慮しながら楽しく行う、筋力運動（貯筋）も兼ねたレクリエーション**を紹介します。

実施回	日程	内容	開催時間
① 第12回	令和4年10月16日(日)	椅子・座位中心の筋力・レク運動	各回 9時～12時
② 第13回	令和4年12月17日(土)	生活アイテム等を使用して、筋力・レク運動	
③ 第14回	令和5年 2月 4日(土)	複数課題をやりながら、筋力・レク運動	

指導：(公財)横浜市スポーツ協会 介護予防主任運動指導員／健康運動指導士

※この講座は、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として
各回 講義：1.0 単位 実習：2.0 単位が認められます。(認定番号：226498/226499/226500)

- 1 募集人数：各回20名（最小催行人数6名／募集人数になり次第締め切ります）
- 2 会場：(公財)横浜市スポーツ協会 地下会議室 検索 [横浜市スポーツ協会 アクセス](#)
- 3 受講対象：健康関連資格（健康運動指導士、健康運動実践指導者、健康福祉運動指導者等）を有し、横浜市内、地域において健康づくり、介護予防運動等を指導している方。
- 4 受講料（税込）※傷害保険・テキスト代込 各回/10,000円 協会HPはこちら
- 5 申込方法

- ① Web 申込：当協会ホームページの応募フォームからお申込みください。
- ② 郵送・FAX 申込：申込書を当協会ホームページからダウンロードして必要事項を記入の上、お申込みください。



※郵送・FAXでお申込みの方は、受付の通知をお送りしますので、ご確認の上お手続きください。

【申込期限】 第12回 令和4年10月7日(金)／第13回 令和4年12月8日(木)
第14回 令和5年1月26日(木) まで



主催：公益財団法人横浜市スポーツ協会



令和4年度 介護予防運動 ワークショップ講座 申込書

申込希望回 に〇印	①第12回 令和4年10月16日(日)	②第13回 令和4年12月17日(土)	③第14回 令和5年2月4日(土)
--------------	------------------------	------------------------	----------------------

※印必須

令和 年 月 日記入

※ふりがな			性別
※氏名			男 女
※生年月日	西暦 年 月 日		
※住所	〒		
※電話番号	()		
勤務先/所属			
※E-mail (正確に記入してください)			
活動内容 (種目等)			
活動場所 (市・区等) 予定含む			
※有資格(例:スポーツプログラマー)			
健康運動指導士 健康運動実践指導者 更新履修単位認定希望者	認定 番号	健康運動指導士 健康運動実践指導者	

次の「個人情報の取り扱いについて」をよくお読みいただき、同意いただける方はお申し込みください。

●個人情報の取り扱いについて

PMS文書番号Baf16001-1

①事業者の名称: 公益財団法人横浜市スポーツ協会

②個人情報保護管理責任者: 同協会事務局長

③個人情報の利用目的: ご記入いただいた個人情報は、当事業の応募者整理と応募者への連絡、参加申込手続(受講料金振込確認)、保険加入手続、講座内のすみ分け、講座内の班編成、資格更新等手続、認定手続、講座修了の報告、修了者が活動する上で必要な情報や指導・事業協力依頼の発送等に利用します。

④個人情報の第三者利用について: ご記入いただいた個人情報は、講習会の構成や受講状況の把握・報告、資格更新等手続のために、資格を付与を行う第三者機関への情報を提供します。

⑤個人情報の開示及び問い合わせ: 当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止に応じる窓口は⑦の問合せ先と同じです。

⑥個人情報を提供いただけない場合の取り扱い: 必要事項をご記入いただけない場合、事業に参加できない場合があります。

⑦当協会の個人情報取り扱いに関する苦情・相談等の問合せ先: 総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

講座申込問合せ

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル E-mail: kenko-yoyaku@yspc.or.jp

公益財団法人横浜市スポーツ協会 地域連携課 TEL: 045-640-0014 FAX: 045-640-0024