

令和6年度

専門知識で差をつける！

# 指導者のための スキルアップセミナー

＼資格取得や更新が出来る！／



スポーツリズムトレーニング協会認定

- ①スポーツリズムトレーニング  
ディフューザー
- ②リズムステップディフューザー

東京都健康長寿医療センター認定

- ③介護予防運動指導員

シナプソロジー研究所認定

- ④シナプソロジー普及員



(公財)健康・体づくり事業財団認定

- ①健康運動指導士
- ②健康運動実践指導者

詳細・申込は  
こちらのQRコードから



お問い  
合せ



公益財団法人  
横浜市スポーツ協会

地域連携課

TEL：045-640-0014（平日9:00～17:00）

E-mail：kenko-yoyaku@yspc.or.jp

令和6年度

講座・セミナースケジュール

会場 横浜市スポーツ協会 ※一部別会場の講座があります

講座名	概要	受講料	開催日程	
姿勢改善プログラム	姿勢を測定&判定し、改善するための運動プログラムを紹介	【一般】 2,500円 【人材登録者】 2,000円	5月18日(土) または 11月24日(日)	10:00 ～ 12:00
肩こり・膝・腰 お悩み改善プログラム	理学療法士が考案した肩・膝・腰のお悩みを改善する運動プログラムの紹介	【一般】 2,500円 【人材登録者】 2,000円	6月1日(土) または 12月1日(日)	10:00 ～ 12:00
スポーツリズム トレーニング・ ディフューザー (SRT)	プロ野球チームが練習に採用！「リズム感」を高め、運動能力を向上させる新しいトレーニングプログラム  【取得できる資格】 ・スポーツリズムトレーニングディフューザー 【更新単位取得できる資格】 ・健康運動指導士および健康運動実践指導者 (実習：2.0単位/講義：2.0単位)	【通常】 各10,000円 【SRT&RS セット割引】 18,000円	7月28日(日)	10:00 ～ 16:00
リズムステップ・ ディフューザー (RS)	楽しく脳や身体機能の向上を目指す運動、特に高齢者向きのプログラム  【取得できる資格】 ・リズムステップディフューザー ※SRTディフューザー有資格者が参加条件 【更新単位取得できる資格】 ・健康運動指導士および健康運動実践指導者 (実習：3.0単位/講義：1.0単位)		8月17日(土)	9:00 ～ 13:00
元気力向上セミナー ～セラピストが伝授～ 【前期(全2回)】	脳神経&呼吸のコンディショニング（腰痛・膝痛・肩こり等）と障害者スポーツについて  【更新単位取得できる資格】 ・健康運動指導士および健康運動実践指導者 (実習：6.0単位/講義：6.0単位)	【一般】 20,000円 【人材登録者】 15,000円	9月23日(月) と 10月5日(土)	9:30 ～ 17:00
元気力向上セミナー ～セラピストが伝授～ 【後期(全2回)】	※前期・後期は同内容 ※9月23日・1月26日の会場：ラポール上大岡		1月26日(日) と 2月1日(土)	
介護予防運動指導員 養成講座	全国の介護予防現場で3万人以上が活躍中の東京都健康長寿医療センター認定資格  【取得できる資格】 ・介護予防運動指導員  ※講義はeラーニングでの受講 ※11月25日の会場：港南スポーツセンター	【一般】 70,000円 【人材登録者】 65,000円	11月9日(土) ～ 12月6日(金)	28日間eラーニング ※一部集合実習あり
介護予防・認知機能 向上セミナー	脳神経系を活性化！介護予防効果が期待できるシナプソロジーを体験しよう  【取得できる資格】 ・シナプソロジー研究所認定普及員 【更新単位取得できる資格】 ・健康運動指導士および健康運動実践指導者 (実習：2.0単位/講義：1.0単位)	【一般】 10,000円 【人材登録者】 7,000円	11月30日(土)	9:00 ～ 12:00
身体整えセミナー	人本来が持つ動きを理解し、フェルデンクライスメソッドを通じて、身体の歪みや癖を整える！  【更新単位取得できる資格】 ・健康運動指導士および健康運動実践指導者 (実習：2.0単位/講義：1.0単位)	【一般】 10,000円 【人材登録者】 7,000円	11月30日(土)	13:00 ～ 16:00