

# 横浜市スポーツ協会主催事業

## 「人生100年シリーズ」第2弾



# 元気力向上セミナー

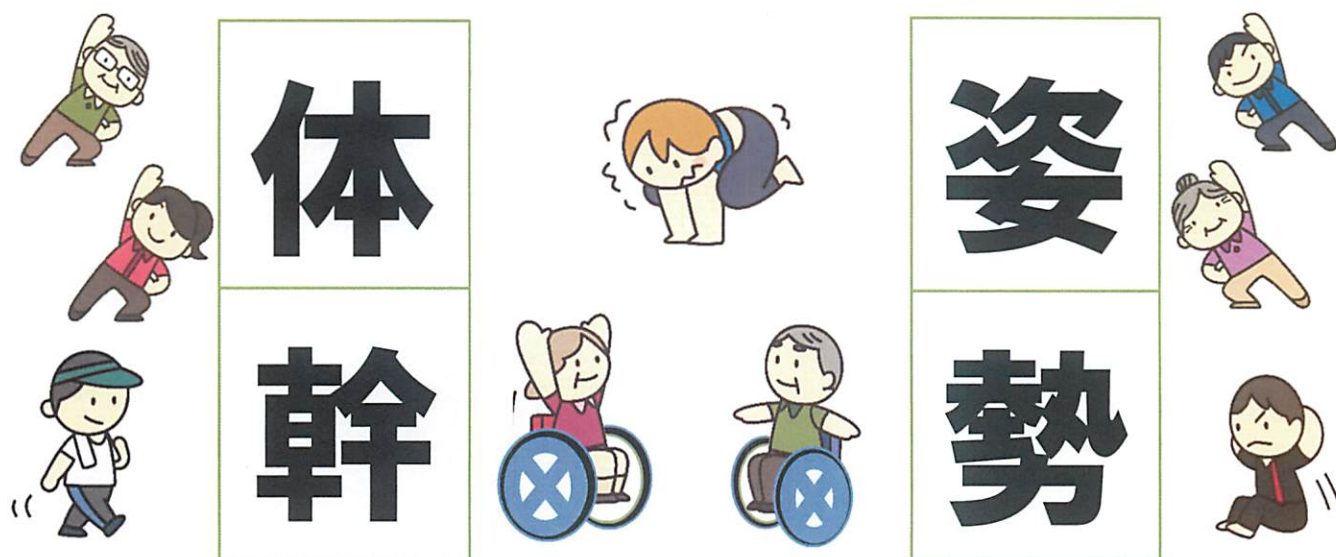


筋肉のバランスを整え、全体の安定性を高める「**体幹の機能**」、この衰えによっておこる不良姿勢は、腰痛や内臓機能の不全等を引き起こす原因にもなります。

また、「**良好な姿勢**」が確保できるように調整する能力を向上することで、車いすを使用する要介護者や障害者の生活も、快適で活動性の高いものに変えて、移動能力（歩行能力、車いすへの移動等）の向上や、高齢者に起こる老年症候群の予防にもつながるものです。

今回のテーマは、「**体幹トレーニングと姿勢**」

本講座は、介護予防及び疾病等による障害や障害者の運動について必要な座学・実技を合わせた講座です。



**開催日** 前期:令和2年10月17日(土)、25日(日)

後期:令和3年1月24日(日)、30日(土)

各期:全2日間:10時~17時

**主催** 公益財団法人横浜市スポーツ協会

**協力** 社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団

※本講座は健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格登録更新講習会としても位置づけています。

講義6.0単位・実技6.0単位/認定番号206466/206467が認められます。

## 1 講座概要

高齢者や障害者への生活習慣病予防や介護予防運動につなげられる専門的な座学、実技を織り交ぜた内容なので、受講後、地域で指導やボランティアをしてみたい方におススメのセミナーです。

※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  
講義6.0単位・実技6.0単位／認定番号206466／206467が認められます。

## 2 募集人数：各期15名（最小催行人数6名／募集人数になり次第締め切ります）

- (1) 申込み用紙の提出後、当協会にて確認のうえ、手続に関して通知いたします。
- (2) 募集人数になり次第、締め切らせていただきます。

## 3 会場

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

横浜市港南区上大岡 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー内

\*アクセスマップ <http://www.yokohama-rf.jp/rapport/kamioooka/>

\*京浜急行／横浜市営地下鉄「上大岡駅」下車



## 4 講座日程

時期	回数	実施日	実施時間	会場
前期	1日目	10月17日(土)	10:00~17:00	障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡
	2日目	10月25日(日)	10:00~17:00	
後期	1日目	1月24日(日)	10:00~17:00	
	2日目	1月30日(土)	10:00~17:00	

## 5 講師・講座内容

講師：(公財)横浜市スポーツ協会

(社福)横浜市リハビリテーション事業団

科目(講座)名	時間	内容
介護予防概論	講義 2.0	超高齢化社会における介護予防の必要性と社会的意義 老年症候群と介護予防
介護予防運動(筋力トレーニング)の理論と実践プログラム	講義 1.0/実技 3.0	筋力向上運動プログラム(体幹)の理論と実践
姿勢(立位・座位)概論	講義 2.0	健常者・障害者の立位・座位姿勢、評価
不良姿勢への配慮	講義 1.0/実技 1.0	円背/亀背/座骨座り/横方向するアプローチ
実技	実技 2.0	実技

## 6 受講対象

- ・健康スポーツ関連資格者(健康運動指導士、介護予防運動指導員、障がい者スポーツ指導員等)
- ・介護福祉系資格(介護福祉士、看護師、介護予防運動指導員等)
- ・地域で活動している健康スポーツ・介護関連指導者
- ・横浜市スポーツ人材活用システム登録者、横浜姿勢・歩行運動指導員認定登録者

## 7 講座終了後のイメージ

### (1) ボランティア系の活動を希望の方

当協会と横浜ラポール等でのイベントや事業で、ボランティアスタッフとして参加することができます。

### (2) 指導系の活動を希望の方

①地域での活動サークルやイベント、事業等で指導スタッフとして参加することができます。

②指導スキルを延ばすためのフォローアップ研修(割引制度有)やスポーツ活動の情報を得ることができます。

※上記の研修に参加するには、当協会の「横浜スポーツ人材活用システム」に登録していただく必要があります。

## 8 受講料(本体価格・税込)

16,000円 ※傷害保険料・テキスト代込

※消費税法の改正等により消費税等率に変動が生じた場合は、相当額を加減したものを講座参加料とします。

## 9 申込方法 ※期限必着 郵送またはFAX。

所定の申込書に必要事項を記入の上、下記期日までにお申込ください。

前期：前期：令和2年10月2日(金)、後期：令和3年1月8日(金)まで  
(資格証明書は受付登録後、受講通知書をお送りする際にご返却いたします。)

申込書はコピー又は当協会ホームページからダウンロードしてご記入ください。

## 10 受講料の納入方法

お申込み確認後、受講通知書を発送しますので、お知らせする口座へ受講料をお振込みください。

## 11 申し込み・問合せ

公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康づくり事業課

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル(営業時間：平日9:00~17:00)

TEL/045-640-0014 FAX/045-640-0024 平日9:00~17:00 E-mail:kenko00-taikyo@yspc.or.jp



# 横浜市スポーツ協会主催 「人生100年・元気力向上セミナー」 申込書

前後期いずれかに○印	前期: 令和2年10/17(土)・25日(日)	後期: 令和3年 1/24(日). 30(土)
------------	-------------------------	-------------------------

※必須

令和 年 月 日記入

※ふりがな		※性別	※生年月日	
※氏名		男 女	西暦19	年 月 日
※住所	〒			
※連絡先電話番号	( )			
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				
※有資格を記入してください(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の方	登録番号	健康運動指導士 健康運動実践指導者		
横浜市スポーツ人材活用システム登録の方		個人・団体	区	
横浜姿勢・歩行運動指導員の方	登録番号	S A ・ A D		

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。PMS文書番号Baf16001-1

●個人情報の取り扱いについて

- 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(受講料金振込確認含)、保険加入手続、講座内のすみ分け、講座内の班編成、資格申請更新等手続、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、資格更新等手続きのために、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

<h2>講座申込書送付先</h2> <p>〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル</p> <p>公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康づくり事業課 TEL:045-640-0014 FAX:045-640-0024</p>
--