

地域健康づくり指導者・介護予防従事者のための

# 介護予防運動

## ワークショップ

脳神経  
活性化

高齢者  
筋力

狙いは両方だ

シナプソロジー

CGTトレーニング



地域や高齢者施設等で、健康体操・介護予防運動、健康体操指導をされている方のステップアップを目的としたワークショップ、今回のテーマは

キャプテンわん (C) ゆず華・(公財) 横浜スポーツ協会

**「脳神経系の活性化と高齢者の筋力トレーニング」がテーマ！**

介護の場面だけでなく、子供からアスリートまで活用できる脳神経活性化の二重課題運動プログラム「シナプソロジー」と、神経系の発達には筋肉の活性化も必要であるので「**高齢者の筋力トレーニング CGT**」を紹介・実践するワークショップです。

開催日 第6回：令和2年11月7日(土)

第7回：令和3年1月16日(土)

第8回：令和3年3月7日(日) いずれも13時～17時



主催：公益財団法人横浜市スポーツ協会

※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：1.0単位 実習：3.0単位が認められます。(認定番号：206470/206471/206472)

## 1 講座内容

高齢者が日常生活をより充実させ、住みなれた場所で安心して暮らせる環境づくりは、「健康寿命延伸」には欠かせないもののひとつです。今回は「脳神経系の活性化と高齢者の筋力トレーニング」をテーマに、二重課題を行う「シナプソロジー」のエクササイズの考え方と実技、高齢者の筋力トレーニング「CGT 包括的高齢者運動トレーニング」について、地域指導者や介護予防従事者の方々等を対象に、指導のスキルアップを目的としたワークショップ講座を開催します。

※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：1.0単位 実習：3.0単位が認められます。(認定番号：206470/206471/206472)

## 2 募集人数：各回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①（第6・7回）①：横浜市スポーツ医科学センター

横浜市港北区小机町 3302-5（日産スタジアム内）

\*アクセスマップ <http://www.yspc-ysmc.jp/aboutfacilities/access.html>

\*JR 横浜線・東海道新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩 15 分

\*横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車 8 番出口（日産スタジアム方面）徒歩 15 分

\*JR 横浜線「小机駅」下車徒歩 15 分 J R

## 会場②（第8回）：横浜市緑スポーツセンター

横浜市緑区中山 1-29-7

\*[http://www.yspc.or.jp/midori\\_sc\\_ysa/category/map/](http://www.yspc.or.jp/midori_sc_ysa/category/map/)

\*JR 横浜線『中山駅』下車 徒歩 3 分

\*横浜市営地下鉄『中山駅』下車 1 番出口より 徒歩 3 分

## 4 受講対象区分・条件

- (1) 対象 A：横浜姿勢・歩行運動指導員認定登録者、横浜市スポーツ人材活用システム登録者  
横浜市スポーツ協会主催「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了者。
- (2) 対象 B：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、横浜市内及び地域において健康づくり、介護予防運動指導をしている方。

## 5 受講料（本体価格・税込）※傷害保険・テキスト代込

- (1) 対象 A：3,100円
- (2) 対象 B：7,150円

デュアルタスクと高齢者の筋力はどんなプログラム？

## 6 申込方法 ※期限必着 郵送または FAX。

所定の申込み用紙に必要事項を記入の上、下記期日までにお申込ください。

第6回：令和2年10月23日（金）

第7回：令和2年12月25日（金）

第8回：令和3年 2月19日（金） まで

申込書はコピー又は当協会ホームページ添付資料を使用してご記入ください。



## 7 受講料の納入方法

受講決定通知書を申し込み後に当協会が発送しますので、お知らせする口座へ受講料をお振込みください。

## 8 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（営業時間：平日 9:00～17:00）

〒231-0015 横浜市中区尾上町 6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

TEL/045-640-0014 FAX/045-640-0024 平日 9:00～17:00

E-mail : kenko00-taikyo@yspc.or.jp

## 9 講座日程及びカリキュラム

### 介護予防運動 ワークショップ講座

講座日程 時間				内容	予定時間
第6回 令和2年 11/7(土)  会場 スポーツ医科学センター	第7回 令和3年 1月16日(土)  会場 スポーツ医科学センター	第8回 令和3年 3月7日(日)  会場 緑スポーツセンター	① 13:00～15:00	<b>【脳活性化 シナプソロジー】</b>  ・シナプソロジーでなぜ脳は活性化するのか  ・シナプソロジーのメソッド  ・様々な場面で活用できる、シナプソロジー例	理論 0.5h 実技 1.5h
			② 15:00～17:00	<b>【高齢者の筋カトレーニング】</b>  ・高齢者の筋カトレーニング  ・包括的高齢者トレーニング:CGT  ・CGTをベースにした、自重・徒手筋カトレーニング	理論 0.5h 実技 1.5h

講師 公益財団法人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実践指導者の登録更新に必要な履修単位として  
講義：1.0単位、実習：3.0単位が認められます(認定番号206470/206471/206472)

登録単位更新については全日程受講された場合に発行されます。受講できない時間がありますと単位発行ができませんのでご注意ください。

横浜市体育協会主催 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	第6回	第7回	第8回
	令和2年11月7日(土)	令和3年1月16日(土)	令和3年3月7日(日)

※印必須

令和 年 月 日記入

※ふりがな		※性別		※受講対象	
※氏名		男	女	A	B
※生年月日	西暦19 年 月 日			有資格欄記入の事	
※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		
横浜市スポーツ人材活用システム登録		個人・団体		区	
横浜姿勢・歩行運動指導員の方		登録番号	SA・AD		

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

講座申込書送付先

〒231-0015 横浜市中区尾上町6-81ニッセイ横浜尾上町ビル

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