

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

ロコモティブ

シンドローム

転倒骨折

うつ・認知

尿失禁



健康
長寿

キャプテンわん (C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

超高齢社会の中、高齢者が自ら自分らしい生活が人生の最後まで続けることができるよう、横浜市をはじめ、全国で地域包括ケアシステムの構築を推進しています。

今回のワークショップは「転倒予防・尿失禁予防」がテーマ！

地域で一次予防・二次予防に係わっている運動指導者や介護予防従事者の方々へ向け、介護予防運動の知識技術向上のステップアップを目的としたワークショップです。

開催日 第2回：平成30年9月30日(日)9時～17時00分
第3回：平成30年10月21日(日)9時～17時00分

主催：公益財団法人横浜市体育協会

※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：3.0単位 実習：4.0単位が認められます。(認定番号：186452/186453)

1 講座内容

超高齢者社会を迎える現代では、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「転倒予防・尿失禁予防」をテーマに、運動の理論・エクササイズのコツと実技、応用及び各運動の留意点について、地域指導者や介護予防従事者の方々等を対象に、指導のステップ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：3.0単位 実習：4.0単位が認められます。(認定番号：186452/186453)

2 募集人数：各回30名（先着順）

- (1) 受講者は申込み用紙の提出後、当協会にて確認のうえ通知いたします。
- (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：（公財）横浜市体育協会地下会議室

横浜市中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

*アクセスマップ <http://www2.yspc.or.jp/ysa/map/index.html>

*JR「関内駅」及び横浜市営地下鉄「関内駅」より徒歩5分

*みなとみらい線「馬車道駅」より徒歩5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（サポーター及びアドバイザー）
- (2) 対象B：横浜市スポーツ人材活用システム登録者
横浜市体育協会主催「健康体力づくりインストラクター養成講座」修了者
- (3) 対象C：健康関連資格（健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツリーダー、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体力づくり、介護予防運動指導をしている方。

5 受講料※傷害保険料・テキスト代込

- (1) 対象A：2,000円 (2) 対象B：3,000円 (3) 対象C：7,000円

6 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、

第2回：平成30年8月31日（金）まで

第3回：平成30年9月21日（金）までにお申し込みください。

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。

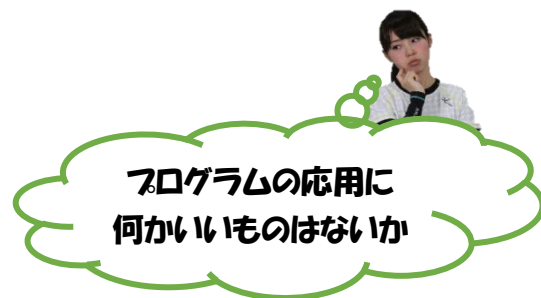
お知らせする口座へ受講料をお振込みください。

8 申し込み・問合せ

公益財団法人横浜市体育協会 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

TEL045-640-0014 FAX045-640-0024 平日9:00~17:00



プログラムの応用に
何かいいものはないか

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
平成30年 9月30日(日)	平成30年 10月21日(日)	①	9:00～12:00 介護予防運動の必要性と運動・トレーニング ・高齢者(虚弱含)を対象とした、転倒予防・尿失禁・機能向上等を目指す運動・トレーニングの理論	理論 3.0h
		②	13:00～17:00 介護予防運動の必要性と運動・トレーニング ・高齢者(虚弱含)を対象とした、転倒予防・尿失禁・機能向上等を目指す運動・トレーニングの実技 【ストレッチ】 ・座位(椅子)、立位でのストレッチ方法の基本と応用 【筋力トレーニング】 ・自重トレーニングからトレーニングアイテムを使った運動 【機能向上、バランストレーニング】 ・座位(椅子)、立位でのトレーニング ・トレーニングアイテムを使った運動 ・コーディネーショントレーニング	実技 4h
		③		
		④		
		⑤		

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:3.0単位、実習:4.0単位が認められます。(認定番号:186452/186453) 単位認定番号承認後決定

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

申込回に○印:第2回/平成30年9月30日(日)・第3回/10月21日(日)

年 月 日記入

ふりがな			性別		受講対象		
氏名			男	女	A	B	C
生年月日	西暦19		年	月	日		
住所	〒						
連絡先電話番号 (自宅又は携帯)	()						
勤務先/所属(例:〇〇協会)							
E-mail(任意)							
活動内容 (種目等)							
活動場所 (市・区等)予定含む							

※横浜姿勢・歩行 運動指導員	登録 番号	SA	
		AD	

※その他健康体力づくり活動関連の有資格(例:健康運動指導 登録番号〇〇〇〇)

健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新履修単位認定 いずれかに○ 希望する・希望しない

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

①事業者の名称:公益財団法人横浜市体育協会

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

PMS文書番号Baf16001-1

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体育協会 健康づくり事業課
