

地域健康づくり指導者・障害者・介護予防従事者のための

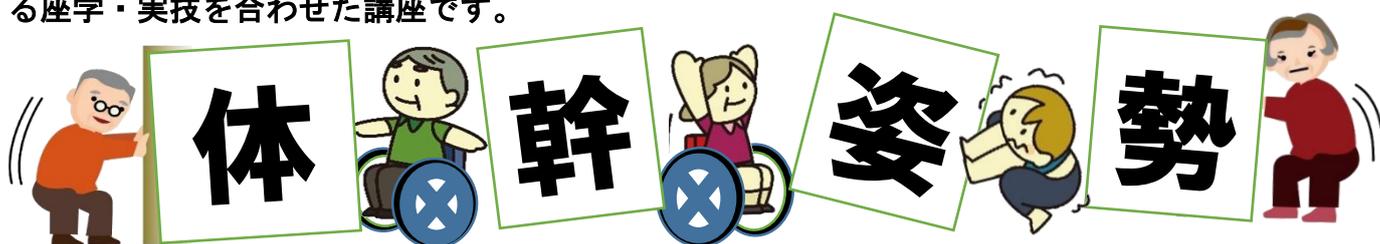
## 「人生100年シリーズ」第3弾



# 元気力向上セミナー



筋肉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や、高齢期に起こる老年症候群等様々な不具合を引き起こす原因にもなります。今回のテーマは、「中高齢者・障害者の体幹トレーニングと姿勢」について、中高齢者や車いすを使用する要介護者や、障害者の移動能力（歩行能力、車いすへの移動等）の向上や、高齢期に起こる老年症候群の予防にもつなげるプログラムを紹介する座学・実技を合わせた講座です。



**開催日** 後期:令和4年2月11日(祝・金)、20日(日)  
各期:全2日間:10時~17時

※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216423/216424が認められます。

- 募集人数:各期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)
- 会場:障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

検索

ラポール上大岡 アクセス

- 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、障害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・施設担当者
  - ・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
- 受講料(税込)  
18,150円 ※傷害保険料・テキスト代込

**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