

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・体力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】<br>2,500円<br>【人材登録者】<br>2,000円              | 5月18日(土)<br>または<br>11月24日(日)                             | 10:00<br>～<br>12:00 |
| 肩こり・膝・腰<br>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】<br>2,500円<br>【人材登録者】<br>2,000円              | 6月1日(土)<br>または<br>12月1日(日)                               | 10:00<br>～<br>12:00 |
| スポーツリズム<br>トレーニング・<br>ディフューザー<br>(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<br><br>【取得できる資格】<br>・スポーツリズムトレーニングディフューザー<br>【更新単位取得できる資格】<br>・健康運動指導士および健康運動実践指導者<br>(実習：2.0単位/講義：2.0単位)   | 【通常】<br>各10,000円<br>【SRT＆RS<br>セット割引】<br>18,000円 | 7月28日(日)                                                 | 10:00<br>～<br>16:00 |
| リズムステップ・<br>ディフューザー<br>(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<br><br>【取得できる資格】<br>・リズムステップディフューザー<br>※SRTディフューザー有資格者が参加条件<br>【更新単位取得できる資格】<br>・健康運動指導士および健康運動実践指導者<br>(実習：3.0単位/講義：1.0単位) |                                                  | 8月17日(土)                                                 | 9:00<br>～<br>13:00  |
| 元気力向上セミナー<br>～セラピストが伝授～<br>【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<br><br>【更新単位取得できる資格】<br>・健康運動指導士および健康運動実践指導者<br>(実習：6.0単位/講義：6.0単位)                                                 | 【一般】<br>20,000円<br>【人材登録者】<br>15,000円            | 9月23日(月)<br>と<br>10月5日(土)                                | 9:30<br>～<br>17:00  |
| 元気力向上セミナー<br>～セラピストが伝授～<br>【後期(全2回)】   | ※前期・後期は同内容<br>※9月23日・1月26日の会場：ラポール上大岡                                                                                                                        |                                                  | 1月26日(日)<br>と<br>2月1日(土)                                 |                     |
| 介護予防運動指導員<br>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<br><br>【取得できる資格】<br>・介護予防運動指導員<br><br>※講義はeラーニングでの受講<br>※11月25日の会場：港南スポーツセンター                                          | 【一般】<br>70,000円<br>【人材登録者】<br>65,000円            | 11月9日(土)<br>～<br>12月6日(金)<br><br>28日間eラーニング<br>※一部集合実習あり |                     |
| 介護予防・認知機能<br>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<br><br>【取得できる資格】<br>・シナプソロジー研究所認定普及員<br>【更新単位取得できる資格】<br>・健康運動指導士および健康運動実践指導者<br>(実習：2.0単位/講義：1.0単位)                      | 【一般】<br>10,000円<br>【人材登録者】<br>7,000円             | 11月30日(土)                                                | 9:00<br>～<br>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！<br><br>【更新単位取得できる資格】<br>・健康運動指導士および健康運動実践指導者<br>(実習：2.0単位/講義：1.0単位)                                              | 【一般】<br>10,000円<br>【人材登録者】<br>7,000円             | 11月30日(土)                                                | 13:00<br>～<br>16:00 |