



<日本セルフケアコンディショニング協会(せるこん)／日本Gボール協会共催>

触覚ボールとアーチドクターを使った バランス&ケアコンディショニング



足底・ヒザケア (SCA) 課程 ～触覚ボール部門・足底アーチケア部門～

いくつになってもアクティブに動けるからだを手に入れることができたら、なんて素晴らしいでしょう！ そのためには日々の身だしなみ同様、使った部分をメンテナンスするセルフケアがとても重要です。



今回は、バランスツールとして【触覚ボール】を使い、アクティブなシニア世代の方でも「セルフケア」を習慣化するためのテクニックをたっぷりと学んでいただきます。また足裏のデイリーケアとして、感触も香りも癒されると評判の、国産天然木でできた【アーチドクター】を使ったエクササイズの方法とその指導方法を余すことなく伝授させていただきます。

※せるこん資格登録・更新講座(セルフケア 1 級他)

※セルフケア講習 10 時間以上を受講された方は、準指導員検定を受験することができます(筆記)

※準指導員は、更新講習 10 時間以上と定期的な指導を条件に、セルフケアアドバイザーの資格を取得することができます

開催日時	前期:2017年 9 月 18 日 (月祝) 11:00~17:00 後期:2018年 3 月 21 日 (水祝) 11:00~17:00
会場	千葉幕張ベイタウン内スタジオ ※会場へのアクセス等詳細は申込み後にお知らせします
講師	小谷 さおり(日本セルフケアコンディショニング協会代表、日本Gボール協会理事)
受講料	初受講 21,600 円 / せるこん 1 級 16,200 円 / せるこん準指導員 10,800 円
使用ツール	○足底アーチドクター(天然木 2 本組)・・・お持ちでない場合はレンタルできます ○触覚ボール(2 個組)・・・初めて参加される方にはプレゼントいたします(協賛:株式会社ギムニク) ※今回購入を希望される方は、会員限定の得割制度もあります。詳細はお問合わせください
対象	フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、学校教員、その他運動指導者
取得ポイント	● 日本Gボール協会 専門クラス(グループ) 3ポイント ● JAF(A/GFI)2.5単位(移行手続き後5.0単位) ● 健康運動指導士・実践指導者:講義 2.0・実習 3.0 単位 ※申請中
申込方法	下記の項目①～⑦について下記リンク先の申込みフォームからお申込みください。 https://ssl.form-mailer.jp/fms/636cc067122496 ① お名前 ② 会員について (せるこん会員/Gボール会員/非会員) ③ 教材「触覚ボール」について (持参/今回初受講) ④ 教材「天然木アーチケア」について (持参/レンタル希望/購入希望のいずれか) ⑤ メールアドレス ⑥ 住所 ⑦ 連絡先



主催 / (一社)日本セルフケアコンディショニング協会 (NPO)日本Gボール協会
協賛 / (株)ギムニク
協力 / (公社)日本フィットネス協会 (公財)健康・体力づくり事業財団