

平成23年4月28日

会員各位

主催：社団法人日本フィットネス産業協会  
共催：みちのくフィットネスクラブ協会  
協賛：大塚製薬株式会社

FIA「東北地区セミナー」(みちのくフィットネス協会共催)を健康運動指導士・実践指導者向け登録更新認定講習会として開催します。平成23年7月セミナーは1講座で資格継続のための6単位を取得出来ます。平成23年10月にも、講義形式で5単位を取得できるセミナーを企画しています。尚、セミナー終了後単位取得証明書を発行いたします。

## 第1部 「ヒザ腰機能改善エクササイズ基礎理論と実際」 10:30～15:00

### ～変形性ヒザ関節症による痛みと関連症状の改善に有効なエクササイズとケアの実際～

ヒザイタの原因として、40代以降に増える変形性ヒザ関節症(膝OA)。その痛みを予防緩和させるための代表的なエクササイズを、さらに効果的に行う改良テクニック等をご紹介します。また、「おす・ころがす・はさむ」ことで、効果的な手のひらサイズの触覚ボールにて、関連症状の腰・股関節の機能改善も行っていきます。ヒザイタ改善には必須である足底・足指セルフケア&コンディショニングとして、手軽なバンダナプログラムも多数ご紹介しています。

※バンダナ(大型ハンカチ可)をご持参ください。シューズは不要。

## 第2部 『アクティブコンディショニング with 触覚ボール』 15:30～17:00

### ～腕が上がる！腰が軽くなる！レッスン後のその声がうれしくて！～

加齢とともに、ジョイント(関節)ケアの頻度は、歯磨き以上に日常化されていくことが必要となります。しかし、他力的なコンディショニングやマッサージに頼るのは時間的にも、経済的にも難しいでしょう。そこで、手のひら大の触覚ボールを使ったセルフコンディショニングをご紹介します。腕の挙上動作の改善、腰背部の張り改善等の喜びの声が現場で上がっています。そのプログラムをまずは体感してください。 ※シューズは不要。

講師：小谷さおり 一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会 代表理事

● 日時：平成23年7月3日(日) 10:30～17:00

● 会場：医健専門学校(仙台校)

仙台市若林区新寺2丁目1-11 TEL:022-292-2135

● 定員：60名(先着順となります)受講決定の方には事務局よりFAXでご連絡致します。

● 登録認定単位数：実習4単位 講習1.5単位 合計5.5単位

● 参加費： FIA会員 みちのくフィットネスクラブ協会会員：6,000円 ・ 非会員：12,000円

## 7/3 FIA 東北地区セミナー

## 申込用紙

みちのくフィットネスクラブ協会事務局行  
FAX: 022 (273) 5507

貴社名		連絡先	
申込責任者		役職	

○をつけて下さい。（みちのく協会会員・FIA会員・非会員講習対象指導者・一般）

（○をつけてください）

参加者名	部署・役職	保有資格	
		(指導士)	(実践指導者)

セミナー参加費 円 × 名 = 計 円

上記金額を 月 日 銀行 店 より振り込みいたします。

## (参加申込要項)

- お申込 上記申込書にご記入いただき、みちのくフィットネスクラブ協会事務局まで、FAXにてお申込みください。
- 振込先 参加費は6月20日（月）までに下記の銀行預金口座までお振り込みください。  
七十七銀行 上杉支店 普通預金 口座 5219663  
口座名 みちのくフィットネスクラブ協会事務局 事務局長 梅村 博  
\*参加費の振込手数料は貴社ご負担にてお願い申し上げます。  
\*締切日以降のキャンセルによるご返金には応じかねますので、ご了承ください。
- お申込先 **みちのくフィットネスクラブ協会事務局**  
仙台市青葉区上杉5-3-36 第3勝山ビル 大塚製薬 仙台営業所内  
FAX 022 (273) 5507 (TEL:022-272-4311)  
※お申込後、事務局から参加証等の交付・郵送などは行いません。

**セミナー会場****<仙台医健専門学校>****■所在地****仙台市若林区新寺2丁目1-11 (TEL 022-292-2135)****仙台駅西口前**

※お車でご来場の方は近隣の有料駐車場をご利用下さい。

※医健専門学校には駐車場がありませんので公共交通機関をお願いします。

当日のご連絡はみちのくフィットネスクラブ事務局

090-8920-0345 (梅村) までお願いします。