

生活習慣病予防運動・ 要介護予防運動[®]



指導者養成講習会

超高齢社会にあって、個々人の“健康寿命の延伸”は国民的課題です。

関東学院大学では、健康寿命を延伸するための、「生活習慣病予防運動・要介護予防運動[®](=「セラエクサ」)指導者」養成講習会を開催します。

【上記の「セラエクサ」は、セラピューティックエクササイズ[®](登録商標)の略称です。】

超高齢時代に、あなたも“指導者”、そして“実践者”です！ ぜひご参加ください。

時 間：10:30～17:10(初回のみ10:00から受付を致します)

場 所：KGU 関内メディアセンター

定 員：70名(行政関係者30名を含む70名で申込み先着順です)

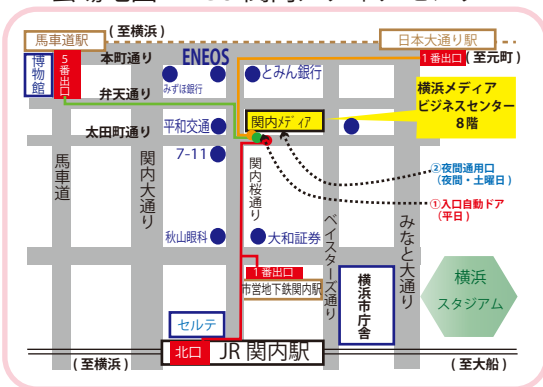
受講料：25,000円(消費税込/保険代/資料・テキスト代を含む)

対象者：満20歳以上で生活習慣病予防運動・要介護予防運動指導に興味・関心のある方

申込開始
4/1(水)

申し込み方法：この用紙の申込書欄に記入の上、FAXを社会連携センターまで送信してください。
折り返し受講料振込用紙を送付しますので、郵便局でお振り込みください。

会場地図：KGU 関内メディアセンター



主催：関東学院大学
後援：神奈川県、横浜市
神奈川県教育委員会
文部科学省 (申請中)
厚生労働省 (申請中)

お問い合わせ先・申し込み先
社会連携センター

TEL:045-786-7892
FAX:045-786-7893

〒236-8501 横浜市金沢区六浦東1-50-1 金沢八景キャンパス

生活習慣病予防運動・要介護予防運動[®] 指導者養成講習会申込書 【セラエクサ】

ふりがな 氏名		年齢 歳	性別 男・女
連絡先	住所〒		
	電話番号	携帯電話	
	E-mail		
	職業	1. 学生 2. 会社員・団体職員 3. 公務員 4. 教職員 5. 自営業 6. 主婦 7. 定年退職 8. その他() いずれかに○をおつけ下さい。	

コーディネーター & 講師（順不同）

（コーディネーター）

有田 匡孝

（横浜南共済病院健康管理センター / 医学博士）

柁原 俊久

（横浜南共済病院関節外科部長）

（コーディネーター）

下門 顕太郎

（東京医科歯科大学大学院教授 / 老年病内科・医学博士）

道脇 幸博

（武蔵野赤十字病院口腔外科部長）

（コーディネーター）

鈴木 秀雄

（関東学院大学人間環境学部教授 / 余暇教育学・体育学博士）

木下 鞆彦

（元神奈川歯科大学教授 / 歯学博士）

藤本 司

（昭和大学名誉教授 / 脳神経外科・医学博士）

青木 由美恵

（関東学院大学看護学部教授）

セラエクサ 指導者養成講習会カリキュラム

日程	時間	講師等	カリキュラム内容
6/13 (土)	10:15 ~		◆開講式（オリエンテーション）
	10:30 ~ 12:00	講師：鈴木秀雄	①生活習慣病予防運動・要介護予防運動®指導論 ～運動習慣の社会化並びに個人の運動習慣化に向けて～
	13:20 ~ 16:00	講師：藤本 司	②中高年期の神経疾患とリハビリテーション
	16:10 ~ 17:10	講師：鈴木秀雄	今後に向けての受講者間交流
6/20 (土)	10:30 ~ 11:30	講師：柁原俊久	③ロコモティブシンドロームの予防
	11:40 ~ 12:40	講師：下門顕太郎	④老年医学
	14:10 ~ 16:10	講師：鈴木秀雄	⑤生活習慣病予防運動・要介護予防運動®の実践と セラピューティックエクササイズ®の具体的指導 ～その1～ 筋量・骨量の維持向上に関する運動実践
	16:10 ~ 17:10	【特別講話】	演題「未病」（講話者は調整中）
6/27 (土)	10:30 ~ 12:30	講師：有田匡孝	⑥メタボリックシンドロームの予防
	14:00 ~ 16:00	講師：鈴木秀雄	⑦生活習慣病予防運動・要介護予防運動®の実践と セラピューティックエクササイズ®の具体的指導 ～その2～ 循環機能（持久力）の維持向上に関する運動実践
	16:10 ~ 17:10	解説：神奈川県教育委員会	⑧「神奈川県が推進する 3033 運動等の理解と普及」の解説
7/4 (土)	10:30 ~ 11:30	講師：木下鞆彦	⑨高齢者歯科の実践
	11:40 ~ 12:40	講師：道脇幸博	⑩特殊歯科・口腔ケア
	14:10 ~ 16:10	講師：鈴木秀雄	⑪生活習慣病予防運動・要介護予防運動®の実践と セラピューティックエクササイズ®の具体的指導 ～その3～ 調整力（柔軟性・平衡性・巧緻性・敏捷性）の 維持向上に関する運動実践
	16:10 ~ 17:10	解説：横浜市健康福祉局 保健事業課	⑫「健康寿命日本一を目指して ～370 万市民の健康づくりの推進～」の解説
7/11 (土)	10:30 ~ 12:30	講師：青木由美恵	⑬高齢者の看護・介護と認知症予防
	14:00 ~ 16:00	講師：鈴木秀雄	⑭その時の救急救護「心肺蘇生（CPR）/AED を中心に」
			◆閉講式 [修了（指導者）証・認定証等の授与]

※都合により、講義順・講師等の一部変更もあります。

春期コース 認定までの流れ

受講申込

受講料振込

指導者養成
講習会受講

※本講習会の時間数の
うち 90% 以上の受講

修了証（指導者証）
および認定証授与

指導者名簿への登録

※なお、秋期コースは
10 月に実施予定です。

申込開始
4/1 (水)

申し込み方法：この用紙の申込書欄に記入の上、FAX を社会連携センターまで送信してください。

折り返し受講料振込用紙を送付しますので、郵便局でお振り込みください。

社会連携センター