

# フレイル予防における 運動と食事の コラボレーション

4 / 18±  
新宿

運動・スポーツ  
関係指導者  
対象セミナー

JATI トレーニング指導者

健康運動指導士

健康運動実践指導者

スポーツ関係の指導者

フレイルは、2014年に正式な日本語訳が決定された比較的新しい概念です。加齢により心身の活力が低下して生活に支障を来した状態のことを指しますが、適切な介入・支援によって回復可能な状態だと定義されています。先般、2020年度の当初予算案で、介護予防等に成果を挙げた自治体への交付金が前年度の約2倍に拡充されると報道されました。今まさに、運動指導者の力が求められています。この機会にフレイルについて学び、社会に貢献しませんか。



健康運動指導士および健康運動実践指導者更新単位  
**6.0単位 (講義3, 実習3)**  
認定番号 206136

JATI 認定資格継続単位  
**2.7単位**

両方取得  
できます!

駅スグ

新宿センタービル 46F  
JR線「新宿駅」西口(地下)から徒歩5分

## 講師

大槻 毅

流通経大 教授  
・専門は「運動による生活習慣病の予防」  
・日本体力医学会、日本体育学会で学会誌編集委員



膳法 亜沙子

流通経大 准教授  
・専門は「減量と生活習慣病予防の食事指導」  
・地域在住の中高齢者を対象に指導実績多数



日時 2020年 4月18日 土

※5月16日に開催されます講習会の講義と同内容のため、重複受講の方は資格更新単位の付与対象外となりますのでご注意ください (JATIは除く)

会場 新宿センタービル 46F ANES クラス1

対象 健康運動指導士、スポーツ関係の指導者  
健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者

料金 12,000円 (税抜)

## 講義内容

- ①フレイル予防の運動処方
- ②何所でもできる手軽な体力測定  
・エクササイズ
- ③フレイル予防のスポーツ栄養学
- ④食事指導と運動プログラム

## スケジュール

| 座学             | 実習             | 座学             | 実習             |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2コマ            |                | 4コマ            |                |
| 10:00<br>12:00 | 12:50<br>13:50 | 14:00<br>15:00 | 15:10<br>17:10 |

動きやすい服装で参加してください  
スカートの着用は控えてください

受講証明書  
授与

持ち物

健康運動指導士・健康運動実践指導者証、  
JATI 会員証、筆記具、タオル、昼食

定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

参加申込の方は、スポーツキャリアクリエーションwebサイトよりお申込みください。申込受理後に受講決定通知をご連絡致します。お知らせに沿って受講料をお振込みください。

ホームページ <https://scc.or.jp/>

Mail [info-scc@scc.or.jp](mailto:info-scc@scc.or.jp)

