

2021年 あいち健康日本21講座

体力が落ちてきたと感じている今、

充実した設備と専門スタッフによる講義を受講しませんか。生活習慣や健康状態を総合的にチェックし、その結果にもとづいて、医学、運動、食事、歯科を柱としたプログラムを受け、健康づくりについて学びます。身体への意識が大きく変わるきっかけに。

- 開催日 **第83回 2021年12月17日(金)～18日(土)** スケジュールは裏面
- 参加資格 JWAの指導資格をお持ちの方。**取得単位：10単位**
または、JWA会員の方。 **※JWA会員価格にてご参加いただけます。**
非会員の方はJWA会員の同伴であれば参加可能。
- 参加費 **JWA会員 35,200円 / 非会員 38,720円 (消費税等込/人)**
健康度評価料金、傷害保険を含みます。洋室(シングル)をご準備しております。
定員15名(申込順) 最少催行人数7名
- 場所 **あいち健康プラザ (あいち健康の森健康科学総合センター) 裏面参照**
- 携行品 **室内用シューズ・運動に適する服装・タオル・歯ブラシ(洗面用具・部屋着あり)**
※開催決定後「あいち健康プラザ」から送られてくる問診票をご持参ください。

主任ウォーキング指導員、主席ウォーキング指導員 を目指す方へ

本研修会は、昇任研修の1つです。

それぞれの資格取得後1年以上の活動実績を重ね、昇任申請年から遡って3年以内に次のように研修会を受講いただければ昇格対象となります。※昇格には別途審査があります。

主任を目指す方：「あいち健康日本21講座」または「横瀬の里」のいずれか受講にて申請可能です。

主席を目指す方：「あいち健康日本21講座」と「横瀬の里」の両方を受講にて申請可能です。

または、「あいち健康日本21講座」を2回受講。(コロナ禍特別対応)

申込先：FAX 03-6206-8192 << shidosya@gs-lab.jp >>

あいち健康日本21 研修会 参加申込書		会員ID	A0000	有効期限	20 年 月 日
□ 第83回 12月17日(金)～18日(土)		自宅電話		保有資格	健康W・ヘルス・アクティブ・歩育
		携帯電話			専門・主席・主任・公認・特になし
フリガナ		年齢	住所	〒 -	
氏名		才	性別		
			メールアドレス		

※ 最少催行人数(6名)以下の場合は中止になる場合がございます。開催2週間前に決定のうえご連絡いたします。

※ 参加費用は開催決定後にお振込をお願いいたします。入金確認後、当日の詳しいご案内をお送りいたします。

※ ご入金後の返金はできませんので予めご了承ください。

■プログラム

※プログラムは変更になる場合がございます。

日程	予定	主な内容
1日目	14:15	受付（あいち健康プラザ内 健康宿泊館・フロント横）
	14:20	挨拶オリエンテーション
	14:30～16:30	講義・実技
	16:45	終了
	19:00～20:00	夕食
2日目	9:00	受付
	9:15	オリエンテーション 採血後朝食、問診、食生活習慣チェック、健康度評価Bコース
	12:15	昼食「バランス弁当」
	13:15	運動結果説明、実技、「運動する際のポイント」、ウォーミングアップ、クールダウン、強度調整、「ストレッチ」
	14:15	移動・更衣
	14:25	食事結果説明「フレイル予防のための食事」
	14:55	歯科講義 歯科結果説明「噛むことの重要性」
	15:10	休憩
	15:20	結果説明 健康度評価結果説明「健康寿命、フレイル予防」
	16:00	目標設定 健康目標設定
	16:15	協会修了式 JWA挨拶 修了式

【担当講師・スタッフ陣】 医師1名、保健士3名、栄養士1名、運動指導士6名、臨床検査技師5名

■場所・集合時間

あいち健康プラザ
（あいち健康の森健康科学総合センター）

愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1
TEL：0562-82-0211 FAX：0562-82-0239



JR名古屋駅から東海道本線 JR大府駅まで新快速で約16分。
 （中部国際空港からお越しの方は、金山まで名鉄快速特急で25分～27分、金山から東海道本線に乗り換え）
 JR大府駅西口から知多バスで約12分「長寿医療センター－森岡台循環」または「げんきの郷」行き乗車。
 「あいち健康プラザ」下車（知多バス料金210円）