

現場の声からうまれました!

# 椅子に座ってできる!

現場で役立つ! 目からウロコ!  
季節・経絡・内臓の関係性

## 東洋医学概念をコンセプトにした運動プログラム



登録更新講習会  
★JAF A 教育単位★  
健康運動指導士  
健康運動実践指導者

# けいらくビクス®体操 指導者 講習会

～ けいらくビクス体操とは? ～ (10分～15分程度)

上肢・下肢・体幹を使った「基本の動き」に、季節によって不調になりやすい内臓に対応する経絡を刺激する「季節の動き」を加えた毎日継続できる体操です。

低体力者、高齢者、要支援者向けプログラムとして民間や公共スポーツ施設、老人福祉施設、保健センター、介護施設等、あらゆる運動施設現場で活用されています。

講習会では経絡を機能解剖学的観点から解説し、その内容は、わかり易く簡単なので、現場ですぐに指導する事が可能です。

※講習会終了にあたり全受講者が一般社団法人日本けいらくビクス協会に登録することになります。

認定登録料は受講料に含まれます (更新料 3000円/年)

**開催日** 2021年 3月 28日 (日) 締切 3/15

**受講料 25,000円**

**場所** 越谷市中央市民会館

〒343-0813 埼玉県越谷市越谷 4-1-1

※東武スカイツリーライン「越谷駅」東口 徒歩7分

・テキスト・ステップシート  
・DVD・認定登録料 含む

\* 講座内容 \*

- 9:00 受付
- 9:30 体操理論〈講義〉(目的、特徴、効果)
- 10:30 基本の体操〈実習〉
- 11:30 季節の体操〈講義・実習〉(季節・内臓・経絡・筋肉の関係性、運動効果)
- 12:00 昼食/休憩
- 13:00 季節の体操〈講義・実習〉(季節・内臓・経絡・筋肉の関係性、運動効果)
- 15:00 けいらくビクス®体操指導法〈実習〉(基本の体操+季節の体操 キューイング、注意点)
- 16:00 まとめ (健康の定義、指導者の役割)
- 16:30 終了

### 教育単位

- ・JAF A 教育単位 / 6単位
- ・健康運動指導士 / 講義 3単位 実習 3単位
- ・健康運動実践指導者 / 講義 3単位 実習 3単位

申込締切  
3月15日

### 【お申込み】

協会ホームページから  
<http://keirakubics.com>



HP QRコード

↓  
お問合せフォーム

・メッセージ欄に1～7をご記入して下さい

1、ワークショップ名 (体操 3月)

2、〒・ご住所

3、携帯電話番号

4、ご職業

5、保有資格

6、運動指導形態 (集団・個別・両方とも・指導していない)

7、資格継続単位申請書 (要・不要)

JAF A / ADI・AQUA

健康運動指導士

健康運動実践指導者

※単位申請書が必要な方は必ず資格名をお知らせ下さい。

【お問合せ】 メール [info@keirakubics.com](mailto:info@keirakubics.com) TEL 080-8842-9620

事務局 / 小岩

### 講師 〈IDEA2015 JAF A “WA”Fitness プレゼンター〉

村井玉枝 / 代表理事

運動指導歴 34年。地域のサークルや公共施設、カルチャーセンターなどで子供から高齢者まで幅広く指導。「心と体がよみがえる経絡ストレッチ」(池田書店)は中村勝美と共著書。

中村勝美 / マスタートレーナー

運動指導歴 28年。エアロビックダンスからコンディショニング・ヨガと幅広くフィットネスクラブ、カルチャーセンター、公共施設などで指導。著書の「1日1回でお腹が凹む! 完全腹筋メソッド」(池田書店)は4万部を越えるベストセラー。



<http://keirakubics.com>

一般社団法人 日本けいらくビクス協会  
〒343-0041  
埼玉県越谷市千間台西 1-19-6-503