12月名古屋1Day勉強会 3講座すべて受講の方限定! 健康運動指導士・健康運動実践

現場で生かせる産前・産後のプログラムを学ぶ 様々な分野で活躍中の講師による学びの一日

健康運動指導士・健康運動実践 指導者の単位が取得できます! (講義:2.0単位、実技:4.0単位) ※GFI資格(JAFA)は6.0単 位取得可能



講師:白木 和恵 (JMFAディレクター、助産師、看護師)

WS1854 10:00~13:00 (180分)

産前の「腹圧」を機能させる!

~直立二足歩行のヒトに必要な「腹圧」&妊婦の体幹エクササイズ~

受講料:会員8,100円/非会員9,720円 ポイント:MF=3.0

動物が生きるうえで最も重要なのは「呼吸」です。呼吸は胸郭と腹腔が共に働いて行っており、「直立二足歩行 のヒトに求められる腹圧」は、下に向かって内臓を押し出すのではなく、呼吸と共に内臓を持ち上げるように機 能させたい!まずは「腹圧」に関与する機能解剖を理解してから、妊婦のからだの特徴を復習し、妊婦のため の体幹エクササイズを実践!自分のからだで感じて、説得力があるレッスンにつなげましょう。

持ち物:動きやすい服装、筆記用具 ※シューズ不要

WS1855 13:45~15:15 (90分)

「産後ケア」における運動指導者の役割

~アフターバースムーブメントから始まる早期回復への道~

受講料:会員4.050円/非会員4.860円 ポイント:MF=1.5

産後の身体の状況は個人により様々で、個人に合った運動の提供が必要です。産後に起こり得る身体の問題やホル モンの変化を理解し、それぞれの参加者が無理なく安全に、そして効果を引き出せるよう指導する必要があります。 今回は産後すぐから行えるアフターバースムーブメントから、産後のクラスで必要な腹筋群への段階的なアプロー チ法などを学びます。病院やサークル、スポーツ施設など、様々な環境のクラスで参考にしていただける内容です。 持ち物:動きやすい服装 ※シューズ不要



講師:山口 真澄 (JMFAチーフディレクター、健康運動指導士)



講師:西川 奈穂美 (IMFA認定インストラクター、助産師)

WS1856 15:30~17:00 (90分)

助産師によるベビービクス&ベビーヨガ

~産まれてきてくれてありがとう♡~

受講料:会員4,050円/非会員4,860円 ポイント:MF=1.5

ベビービクスのレッスンに来てくれるママとベビーたち。ただレッスンするだけでなく、わが子がお腹に宿った ときのこと、お腹の中にいたときのこと、産まれてきたときのこと――そんなお話をすると、いつもと違った気 持ちでレッスンを行うことができ、ベビーへの愛おしさも増してきます。お産に携わる助産師目線でいろいろな お話をしたいと思います。

持ち物:動きやすい服装、赤ちゃんの下に敷く大きめのタオル ※シューズ不要

時:12月6日(木)10:00~17:00

受講料:〈1 Day価格〉

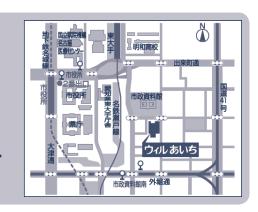
受講料 5%引き 会員15,390円/非会員18,468円

ポイント:(3講座あわせて) **MF=6.0**

会 場:ウィルあいち (愛知県名古屋市東区上竪杉町1番地)

アクセス:地下鉄「市役所」駅 2番出口から東へ徒歩約10分

名鉄瀬戸線「東大手」駅から南へ徒歩約8分



★お申し込みは協会HPまたはFAXで承っております。お気軽にお問い合わせください。



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 TEL:03-3725-1103(月~金9:00~17:00) JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION FAX: 03-3725-1104 MAIL: info@j-m-f-a.jp (担当:福富)



協会HPはこちら