

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

12/6

@ウィル
金 あいち

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



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

満員
御礼

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



講師:山口 真澄
(JMFAチーフディレクター、健康運動指導士)

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。今回は産後すぐに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

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



講師:西川 奈穂美
(JMFA認定インストラクター、助産師)

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

日 時:12月6日(木) 10:00 ~ 17:00

受講料:<1Day価格>

会員15,390円/非会員18,468円

受講料
5%引き

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豎杉町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。

協会HPはこちら



一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会
JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION

TEL:03-3725-1103 (月~金 9:00 ~ 17:00)

FAX:03-3725-1104 MAIL:info@j-m-f-a.jp (担当:福富)

