



専門家から幅広く学ぼう!

MATERNITY Fitness Convention

69th in 関東

第69回 マタニティフィットネスコンベンション

一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会

オンライン講座

2023年

2月14日(火) 2月15日(水)

2月18日(土) 2月20日(月)

2月25日(土)

Zoom

対面講座

2023年

3月2日(木)

スポーツクラブNAS 溝の口

一部Zoom

神奈川県川崎市高津区溝口1-12-12 (地図はP2)

詳細はP11~17

MATERNITY Fitness Convention

第69回 マタニティフィットネスコンベンション in 関東

専門家から幅広く学ぼう!

申込期 12月20日(火) 10:00▶申込受付開始
2月7日(火)▶オンライン講座申込締切
2月16日(水)▶対面講座申込締切 (T-9-OLを含む)

会場へのご案内

3月2日(木) スポーツクラブNAS溝の口

神奈川県川崎市高津区溝口1-12-12 ●東京溝の口駅・JR武蔵溝ノ口駅 徒歩4分

HPからのお申し込みはこちら

https://www.j-m-f-a.jp/mfc/4627/

件名: MFC申し込み
送信先: info@j-m-f-a.jp

受講料一覧(税込)											
日にち・場所	講座番号	タイトル(期)	講師	時間	MFポイント	単独受講 ※2歳以上10%OFF	会員受講料 オンライン or 対面 受け放題チケット	MFC69 パスポート	単独受講 ※2歳以上10%OFF	一般受講料 オンライン or 対面 受け放題チケット	MFC69 パスポート
2月14日(火)	T-1	マナーセミナー	後藤 勉	11:00~12:15	1.25	¥2,300	オンライン5days 受け放題チケット ¥21,000 MF=10.0pt	¥7,000 MF=12.0pt	¥2,500	オンライン5days 受け放題チケット ¥23,000	¥29,000
	T-2	産後ケアと産後ケアセッション	岸本登美子	14:00~15:30	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-3	産後ケアの資格・姿勢	藤田和芳	10:30~12:30	2.0	¥5,940			¥6,600		
	T-4	ほぐしエクササイズ	安藤久美子	14:00~15:30	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-5	美と健康筋トレ	電利(カネ)	15:30~17:00	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-6	骨盤調整・講座	白木和恵	13:00~15:00	2.0	¥5,940			¥6,600		
	T-7	骨盤調整・実技	白木和恵	15:30~17:30	2.0	¥5,940			¥6,600		
	T-8	産後ケアと産後ケアセッション	高尾美穂	13:00~14:30	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-9	カラダ調整「呼吸」	武田淳也	12:15~13:45	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-10	マタニティセッション入門	小山朋子	14:00~15:30	1.5	¥4,455			¥4,950		
3月2日(木) スポーツクラブNAS 溝の口	T-11	メノポーズケア	三浦由香	15:45~17:15	1.5	¥4,455	対面1day チケット ¥11,000 MF=6.0pt	-	¥4,950	対面1day チケット ¥13,000	-
	T-12	ダンスエアロビクス	高山英士	10:30~11:30	1.0	¥2,970			¥3,300		
	T-13	プレマニティフィットでエクササイズ	今村明子	12:30~13:45	1.25	¥3,713			¥4,125		
	T-14	ママフィットwithベビー	岡寄悦子	14:00~15:30	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-15	ベビーダンス&ベビーヨガ	中川裕美子	15:45~17:15	1.5	¥4,455			¥4,950		
	T-16	令和版マタニティアクア	遠藤亜紀子	12:25~13:40	1.25	¥3,713			¥4,125		
	T-17	Water in Motion プラチナ	小久保 崇・渋谷 亜希	14:00~15:15	1.25	¥3,713			¥4,125		
	T-9-OL	カラダ調整「呼吸」	武田淳也	12:15~13:45	0.75	¥2,500			¥2,750		
	オンライン	※T-9をZoomで受講									
	対面	※T-9を対面で受講									

Maternity Fitness Convention 69th in 関東 申込書

フリガナ 氏名 住所 〒 E-Mail 職業

性別 男・女 会員種別

参加希望の講座に○をお付けください 時間帯が重ならないようご注意ください

オンライン				対面			
2月14日(火)		2月15日(水)		3月2日(木)		3月2日(木)	
T-1 11:00~12:15 ○ 後藤 勉	T-2 14:00~15:30 ○ 岸本登美子	T-3 10:30~12:30 ○ 藤田和芳	T-4 14:00~15:30 ○ 安藤久美子	T-9-OL 12:15~13:45 ○ 武田淳也	T-9 12:15~13:45 ○ 武田淳也	T-10 14:00~15:30 ○ 小山朋子	T-11 15:45~17:15 ○ 三浦由香
T-5 15:30~17:00 ○ 電利(カネ)	T-6 13:00~15:00 ○ 白木和恵	T-7 15:30~17:30 ○ 白木和恵	T-8 13:00~14:30 ○ 高尾美穂	T-12 10:30~11:30 ○ 高山英士	T-13 12:30~13:45 ○ 今村明子	T-14 14:00~15:30 ○ 岡寄悦子	T-15 15:45~17:15 ○ 中川裕美子
				T-16 12:25~13:40 ○ 遠藤亜紀子	T-17 14:00~15:15 ○ 小久保 崇・渋谷 亜希		

チケット種別(○をつけてください) ①単独受講(2歳以上10%OFF) ②オンライン受け放題 ③対面1day ④MFC69パスポート

入金方法(○をつけてください) 振込み ・ 引き落とし (金額 円)

領収書 必要 宛名 様 ・ 不要

備考欄

赤ちゃん人形貸出希望500円/1日

コンベンションプログラム

単独受講もOK! 2講座以上のお申し込みで10%OFFとなります。P2の価格表もご参照ください。
※JAFA・AFAA会員の方も会員価格でご受講いただけます。

2022年12月より2023期移行期間に入りました。2021期の余剰ポイントは2023期に付与されます。詳細はMEDEX journal vol.233 P5をご覧ください。

オンライン講座 Zoom

	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
2月14日															
2月15日															
2月18日															
2月20日															
2月25日															

チケット・パスポート

オンライン 5days 受け放題 チケット (税込)	
会員 21,000円 MF=10.0pt	
一般 23,000円	
MFC69 受け放題 パスポート (税込)	
会員 27,000円 MF=12.0pt	
一般 29,000円	

3月2日 対面講座 スポーツクラブNAS溝の口

	10:00受付開始	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30
【会場】 アリーナ (定員60人)																
【会場】 Aスタジオ (定員30人)																
【会場】 プール (定員30人)																

他団体単位 ※お申し込み時に会場番号を明記してください。 ※受け放題チケットの方も明記された講座が対象になります。

他団体	オンライン講座								対面講座								オンライン 3/2日 T-9-OL		
	2/14日		2/15日		2/18日		2/20日		2/25日		3/2日		T-14		T-15			T-16	T-17
	T-1 対象	T-2 対象	T-3 対象	T-4 対象	T-5 対象	T-6 対象	T-7 対象	T-8 対象	T-9 対象	T-10 対象	T-11 対象	T-12 対象	T-13 対象	T-14 対象	T-15 対象				
JAFA/GFI	T-2、T-4、T-5、T-8から3講座以上受講された方=4.5単位																		
健康促進推進士(指導者) 認定 [WI (AFAA)]	1.25	1.5	2.0	1.5	1.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.3	1.5	1.5	1.3	1.3		

※チケット・パスポートをお申込みの場合は、受講する講座の本数に限らず既定のMFポイント数を取付できます。
※当協会会員以外でお申込みされた方はJMFA無料会員として登録させていただきます。

2月14日(土) オンライン講座



T-1 特別講演

11:00~12:15 1時間15分

- ファイナンシャルプランナー
- 生命保険協会FP
- 住宅ローンアドバイザー
- 税務相談士

将来の貯えを増やしたい方必見！
〜クイズで学べるマネーセミナー 子育て世帯編〜

「お金の事で誰に相談して良いかわからない」「将来の子どもの教育費ってどのくらいかかるの？」「投資って始めてみたいけどちょっと怖い」等、お金に関するお悩みありませんか？そんな時、身近に気軽に聞ける頼れるお金のアドバイザーがいたらいいかな？今の時代、誰も推挙しているように、世帯に一人お金の専門的な知識を持ったファイナンシャルプランナーやアドバイザーが、必要な世帯の中にきています。世界情勢の変化によって、物価上昇やエネルギー価格の高騰など、所得が増えないのに、支出が増えてしまっているように思われます。そんな世帯のために知ってほしい基本的なマネー情報をお届けします！



T-2 特別講演

14:00~15:30 1時間30分

- 公益社団法人神奈川助産師会 会長
- ウツバハウス厚木本館 院長
- 訪問看護ステーション 院長

産前産後うつ病の現状と助産師が行う訪問看護ステーション最前線
産前産後、うつ病を発症する人が多く社会問題になっています。妊娠をきっかけに心が不安定になり、高産してハッピーなはずなのに涙が止まらないという現象が起きます。妊娠に伴う体の変化やホルモンの変化、社会的なストレスも産前に大きく影響しているといわれています。うつ病は男性よりも女性の方がなりやすい。日本では家事・育児は女性の仕事という考えがあり、授乳する産後の女性の負担は大きく、女性もつい頑張ってしまう。うつ病は産後にも気づきにくいので、女性はできないうちに自分を責めることなく、我慢しないで「助けて」と口に出してほしいなど助産師による訪問看護に着手しました。産前産後の在宅ケアの重要性を共有し、これから考えるきっかけにしていければ幸いです。

2月15日(日) オンライン講座



T-3 特別講演

10:30~12:30 2時間00分

- 株式会社GLAB 代表取締役
- 大阪産業大学工学部 非常勤講師
- 研究者、教育者、起業家、経営者、臨床家（理学療法士）、トレーナー等幅広く活躍

産前から産後にかけての背骨の歪み、姿勢変化のメカニズムと改善法：骨盤・胸郭に加えて皮膚から内臓までを考慮したエクササイズ
妊娠期では子宮の拡張に伴い姿勢の変化が生じる。代表的な姿勢として体幹が後方に移動し、腹部が前方に移動したスウェーバック姿勢が挙げられる。この姿勢は産後にも持ち越され、肩こりの繰り返しによってさらに固定化されてしまう。体幹の安定性低下による腰痛、円背姿勢による頭頸部・上背部の不調を引き起こす可能性があるため、産後ケアにおいて改善を目指すべきテーマと位置付けられる。この講座では、スウェーバック姿勢の解剖学的背景を解説するとともに、その改善を目指すためのエクササイズの考え方を講義します。



T-4

14:00~15:30 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター
- スタジオリニア代表
- 公益社団法人日本フィットネス協会業務執行理事

理想的なカラダに導く「ほぐしエクササイズ」
〜より動かしやすい快適なカラダを手に入れよう！〜

思いのままにカラダを動かすことができるのも、骨や筋肉の巧みなつくりによるものです。動かしやすいカラダを手に入れるには「動きの質」が大切なのです。今回ご紹介する「ほぐしエクササイズ」は、関節の動きに重点を置き、機能的な動きを引き出しながら理想的なカラダの状態に導くエクササイズです。この機会に、部位別解剖学を学びながら、無駄の無いカラダの使い方を習得してください。

2月18日(土) オンライン講座



T-5 特別講演

15:30~17:00 1時間30分

- 日本体育大学 教授
- 博士（体育科学）
- 理学療法士

女性の美と健康を叶える筋トレ・栄養・睡眠とは？

いつまでも美しく健康でいたいというお悩みを叶える筋トレの方法、食事術、睡眠法を解説します。筋トレでは美しいアウトラインを作る部位をピンポイントで狙う方法、食事術では腸内環境の改善方法、そして意外と知られていない長く深い睡眠をとる秘訣などをご紹介し、美と健康に多角的にアプローチします。

2月20日(日) オンライン講座



T-6

13:00~15:00 2時間00分

- 日本マタニティフィットネス協会ディレクター
- 助産師・ボディケアトレーナー
- ウイメンズフィット代表

産道としての骨盤と分娩体位を考察する！
〜スムーズなお産のために〜Part1 講義編

皆さんこんにちは！助産師ボディケアトレーナー 白木和恵の骨格調整シリーズ、久しぶりの開催です。今回は、骨盤の、産道としての機能と分娩体位にフォーカス！Part1は座学。全身の中での骨盤の役割、体位による骨盤の歪みの整理してから、妊娠中の骨盤の「スムーズな分娩」のために、分娩体位と骨盤の関係を考察します。参加型でディスカッションしながら楽しく進めましょう。

妊 妊娠中の方も受講が可能です。お申し込み時に妊娠週数（受講時）をお知らせください。

2月20日(日) オンライン講座



T-7

15:30~17:30 2時間00分

- 日本マタニティフィットネス協会ディレクター
- 助産師・ボディケアトレーナー
- ウイメンズフィット代表

産道としての骨盤と分娩体位を考察する！
〜スムーズなお産のために〜Part2 実技編

Part2では、まず自分の骨盤を感じるワーク、歪み調整のためのシンプルで効果絶大なワークを体験！そして、分娩体位を取りながら感じてみましょう。フェイスタオル・バスタオル各1枚、座布団やクッション、動ける服装、メジャー、産後や骨盤ベルトがある方はご用意ください。Part1から続けてご参加くださると、すぐに現場・現場で使えます。聞いたことがない骨の構造についてもお伝えしますよ！ぜひご期待！

2月25日(土) オンライン講座



T-8 特別講演

13:00~14:30 1時間30分

- 産婦人科医・医学博士・スポーツドクター・女性のための総合ヘルスクリニック「イクス・エッセンス」副院長
- 文部科学省・国立スポーツ科学センター女性スポーツリサーチ・支援プロジェクトメンバー・長年ヨガを愛好し多くのヨガインストラクターを指導。YouTube「産後骨盤のケア」では毎日、女性の骨盤に寄り添い、共に生きられる考え方を発信している

妊娠期産後期の運動のリスクとベネフィットを理解する

(JMFA事務局より)
2022年2月の第67回MFCに引き続き、産婦人科医・スポーツドクターであり様々なシーンで活躍の高尾美穂先生にご登壇いただきます。前回のご講演テーマは「女性のメンタルダウンと有酸素運動」でした。今回は運動について更に掘り下げていただきます。ぜひ運動の世界を深めてください！

3月2日(日) 対面講座 スポーツクラブNAS溝の口 アリーナ



T-9 特別講演

12:15~13:45 1時間30分

- 広域医療法人昭和会 整形外科 スポーツ・栄養クリニック（福岡・札幌）理事長
- Pilates Lab（福岡・代官山・岡山・Reserve）代表
- 日本カラダ取説協会会長

カラダ取説®「呼吸」

ピラティスの創始者、ジョセフ・H・ピラティス氏は、ピラティスのバイブルと言われる「Return to Life Through Contrology」（現代書林：武田淳也監訳）の中で、「私たちは呼吸なしでは生きられないのに、多くの人は正しい呼吸について学んでいないし、あまり関心を持っていないのはとても残念なことだ」と、言っています。武田淳也の著書「カラダ取説」（徳間書店）は、刊行されて10年を経て今や、「日本におけるピラティスのバイブル本」として知られるピラティスのベストセラー本です。その中でも人気の第1巻「呼吸」について、「カラダ取説」プログラムの開発者である著者自身が、実践的ワークショップを行います。

オンライン講座 Zoom

T-9-OL

カラダ取説®「呼吸」

T-9をオンラインで受講いただくクラスです。当日スタジオより配信します。注意事項をよくお読みいただき、ご了承いただける場合にお申し込みください。

<注意事項>

- ・プロではなく協会スタッフが配信しますので、通信やカメラワークが不安定になる可能性があります。
- ・スタッフは当日スタジオで作業しておりますので、当日の電話対応はできません。（協会事務局はお休みです。）Zoomについてのご相談等は前日16時までにご連絡ください。当、急用などの欠席連絡はメールでお送りください。info@j-m-f.jp
- ・対面講座を見学するクラスです。オンライン受講者向けの指導はありません。



T-10

14:00~15:30 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会マタニティヨガスペシャリスト
- 助産師
- RYT500
- 日本ヨーガ瞑想協会認定講師

メディテーション入門〜瞑想ってなんだろう？〜

メディテーション（瞑想）は、特定の人が、特定の時間を使い、特定の場所で行う、特別なもの…。とイメージする方は少なくないかもしれませんが、メディテーションには、日常生活を送っている人が、日常生活の中で行う、日常化できるものという側面もあります。この講座では、日常生活の中で日常生活を送る私たちになぜメディテーションが必要なのか、どのようなメディテーションがあるのか、その効果や方法をお伝えしたいと思います。ヨガをされている方も、ヨガをしたことがない方も、メディテーションに少しでも興味をお持ちの方のご参加をお待ちしています！



T-11

15:45~17:15 1時間30分

- 日本マタニティフィットネス協会メノポーズケアスペシャリスト
- 健康経営士

メノポーズケア〜医療現場や運動施設で生かそう！〜

メノポーズケアは更年期の心身をメンテナンスすることが目的のクラスで、更年期またはその前後の方のみならず、ご家族やパートナー、お友達も対象者となります。クラスの展開方法もガイドラインにそった内容を【自由】に組み合わせ可能で、よって医療現場や運動施設、パーソナルトレーニング等の様々なシーンにおいて非常に活用範囲の広いプログラムです。既に資格取得された方には今後更新する充実したクラス展開へ、資格をお持ちでない方にはメノポーズケアを知って頂くチャンスとなる内容を、基礎講座とレッスンにてお楽しみください。

