

中高老年期運動指導士

養成資格認定講習会

開催日程

2026年9月5日(土) ~ 6日(日)

1日目9:00 受付 2日目16:40 解散

会場

オリンピック記念青少年総合センター 研修室

受講料

一般 46,000円 会員 42,000円

資格取得費用込み

定員

40名 先着順

学習内容

アクティブシニアの身体的特徴を理解し
栄養、筋トレ、ヨガ、ストレッチなどの
指導方法を学びます。



- ・ 中高老年期の身体特性論
- ・ 骨盤底筋群のトレーニング
- ・ 生涯・健康スポーツ論
- ・ 体を柔らかく保つ
ストレッチの方法
- ・ 中高老年期の
筋力トレーニング



- ・ 体力テストと運動処方
- ・ ヨガワークショップ
- ・ 身体活動と栄養
- ・ 運動外傷・障害予防と
テーピング

申込



manaable



公益財団法人

日本スポーツクラブ協会

所在地：151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1

国立オリンピック記念青少年総合センター内

サイト：www.jsca21.or.jp

mail：info@jsca21.or.jp

