

受講  
受付中

資格  
取得

健康づくりと  
介護予防  
専門職の方  
必見!



# コミュニティヘルス&フィットネス コーディネーター養成（基礎）講座

**趣旨** この講座は、10年間の大規模地域介入研究「かさまスタディ」の成果より、高齢者個人のヘルス&フィットネス（体力・健康状態）を向上させるだけでなく、地域全体の健康度（コミュニティヘルス&フィットネス）を高め、延いては、その地域の新規要介護発生を抑制しうる、他の講習会等では実施されていない新しいコンセプトに基づく地域の健康増進・介護予防コーディネート・ノウハウを伝授します。

体育科学の視点から、地域の互助機能を最適化し、効果的な健康づくり・介護予防支援システムの構築と運営を担う人材養成を目的とし、最新理論と現場での確かな実績（成功例）に裏付けされた充実のカリキュラムで健康づくり・介護予防支援システムの構築と運営をおこなえる専門資格者養成を目指します。※この講座は健康運動指導士・健康運動実践指導者の認定講習会（認定番号 186802）も兼ねており、講義3単位、実習3単位が取得できます。

**開催日程** 開催日：2019年3月9日（土）

開催場所：筑波大学 情報メディアユニオン1階、第4体育館

時間	内容	時間	内容
理論1 9:20～10:20	包括的介護予防支援システム構築法概論	実技1 13:30～14:30	社会交流を促進し地域全体を健康にする“スクエアステップ”
理論2 10:25～11:25	健康度測定評価法概論	実技2 14:35～15:35	巧緻性に着目した最新・脳機能賦活運動“マットス”
理論3 11:30～12:30	健康運動指導法概論	実技3 15:40～16:40	健康寿命延伸のためのストレッチング

体育系教員と  
学びましょう



筑波大学体育系准教授、  
高細精医療イノベーション研究コア長、  
大藏 倫博。

平成20年より、運動や身体活動を通して高齢者の健康づくりや介護予防に資する大規模地域介入研究“かさまスタディ”の研究代表者。

## 受講対象者

健康運動指導士、健康増進施設のスタッフ、行政・地域包括支援センターの職員、社会福祉協議会の職員、介護施設職員、病院リハビリスタッフ（医師、看護師、理学療法士、作業療法士等）、その他（健康運動資格保有者、保健師、管理栄養士など）

## 受講人数

100人まで（最低開講人数50人）お申し込み締切日2019/1/7（月）まで

## 受講費用

16,200円（税込）、65才以上シニア割・大学生割 10,800円（税込）

修了証発行：1日で3分の2以上のプログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます  
健康運動指導士の方は、登録更新単位6単位（講義3単位、実習3単位）取得できます

お申し込み  
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム [コミュニティヘルス&フィットネスコーディネーター養成（基礎）講座]  
〒305-8550 茨城県つくば市春日1-2  
高細精医療イノベーション棟1F（受付時間：月～金9:30～17:00）**Tel:029-859-1648**  
お申し込みはHPにて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

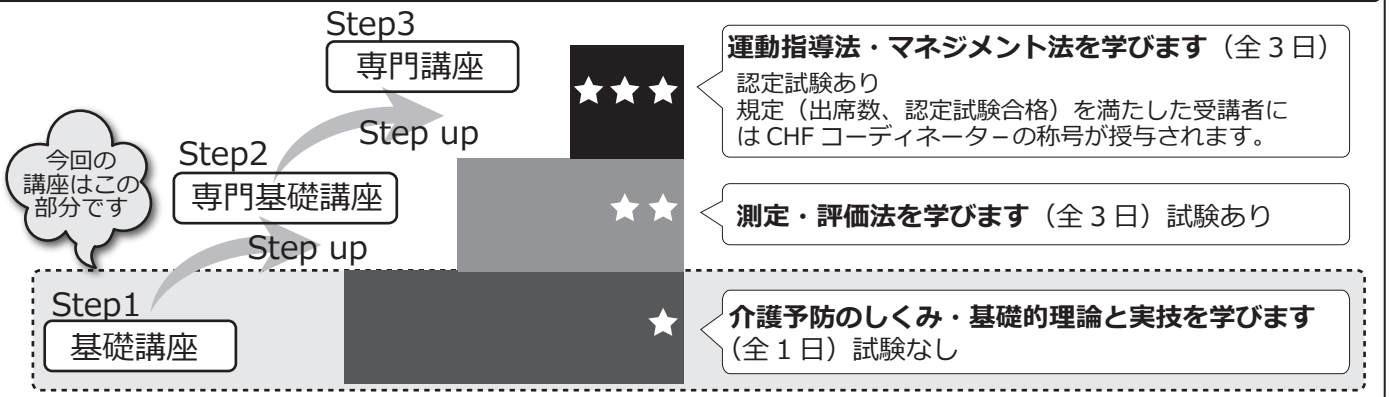


## コミュニティヘルス&フィットネス (CHF) コーディネーター養成講座の全体像

平成 29 年よりスポーツ基本法に基づき「第 2 期スポーツ基本計画」が策定され、その中に「スポーツで社会の課題解決に貢献し、前向きで活力に満ちた日本を創る」ことが示されています。このスポーツ基本計画に沿って、「高齢者世代のスポーツ参加促進に向けた方策」では、「地域コミュニティを通じた健康づくり」が今後の地域において求められる方向性として掲げられています。

大藏研究室の 10 年間の大規模地域介入研究「かさまスタディ」により、高齢者の健康づくりと介護予防支援に関する膨大な体育科学的知見、および卓越した指導・測定・評価ノウハウが創出されその研究成果を講座にしました。ステップアップ式で 3 講座受講し CHF コーディネーターの資格を手に入れましょう。

### 地域に根づく包括的介護予防支援システムを担う人材になろう！



### アクセス

#### 筑波大学春日エリア

(茨城県つくば市春日 1-2)

情報メディアユニオン 1 階と第 4 体育館



交通：つくばエクスプレス「つくば駅」から徒歩 7 分。  
自家用車でお越しの方は駐車証をお渡しいたします。

### エクステンションプログラムについて

このエクステンションプログラムは、社会貢献の 1 つの形として、本学の高度で先駆的な研究・教育分野から得られた成果をいち早く社会に還元し、皆様に見える形でお届けすることを目的としています。他に例を見ない学際的な融合により、火花を散らしながら生み出された最先端の学問を、それを基盤とした社会還元を目的としたプログラムを通じて、直接感じていただければ幸いです。

筑波大学長 永田恭介



### お申し込み方法



#### WEB サイトより

WEB サイトにアクセスし、お申し込みフォームよりお申し込み下さい。

<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

※お申込みは先着順となります。受講可否については後日事務局より連絡いたします。

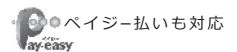


#### 講座を選択

希望の講座ページよりお申し込み下さい。



#### お支払いは 簡単カード決済



お申し込み  
お問い合わせ

## 筑波大学 エクステンションプログラム

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F

Tel:029-859-1648 (受付時間：月～金 9：30～17：00)

お申し込みは HP にて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから [ext\\_pro16@un.tsukuba.ac.jp](mailto:ext_pro16@un.tsukuba.ac.jp)

