



# 女性医療と連携した 女性のための ボディケア

～運動と医療の橋渡し～

JAF A推奨 NPO法人  
スマイルボディネットワーク認定  
「乳がん啓発運動指導士」  
称号付与

## 女性のためのボディケアメソッドを究める ～ブレストケアとストレスフリー～ 2DAYS集中講座

**日程** 2017年2月10日(金)・11日(土)

**会場** ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

**講師** 岡橋優子・NPO法人スマイルボディネットワーク代表理事

三浦栄紀・(有)エモーション代表取締役社長

吉田久美・乳がん体験者コーディネーター

土井卓子・湘南記念病院かまくら乳がんセンター長(e-ラーニング)

**定員** 40名 ※定員になり次第受付終了

**受講料** 30,000円(JAF A会員・SBN会員 25,000円)

※「乳がん啓発運動指導士」称号付与にあたり、全受講者がNPO法人スマイルボディネットワークに登録することになります。

登録料(3,000円/年)は受講料に含まれます。称号の有効期間は1年間です。

## eラーニング(自楽習)の視聴について

講習会受講の前に、eラーニング専用サイト「いいまなび」にて講義映像「運動指導者のための乳がん医学知識(約100分)」を視聴してください。視聴の手順や、その際に必要なアカウントやパスワードは、受講料金をお振込みいただいた後、ご登録いただいたメールアドレスへお知らせします。

※視聴料金は受講料に含まれています。

※視聴期間：1月27日(金)～2月25日(土)。期間中は何度でも視聴可。

※受講時の単位とは別に、JAFAGFI単位2.0を取得できます(単位は、eラーニングのサイト内で申請してください)。健康運動実践指導者(指導士)の教育単位は付与されません。

## セミナーカリキュラム

日時	内容	講師名	形式
事前学習 (e-ラーニング)	運動指導者のための乳がん医学知識(視聴期間：1月27日(金)～2月25日(土))	土井卓子	講義 (e-ラーニング)
2月10日 (金)	10:00～11:00 プレストに関する医学的見解とセルフケア 乳がんの基礎知識から自己検診法、術後のケアや留意点など、医師の見解を分かりやすくお伝えします。自身のケアや指導を必要としている方のためにお役立てください。現役医師の発信を運動指導者が知っておくべきポイントにまとめお伝えします。	岡橋優子	講義
	11:15～12:30 女性のボディケアメソッド～乳がん術後の楽動体操：実技ワークショップ編～ 湘南記念病院、平塚共済病院で実施している「乳がん術後の楽動体操」の内容、注意点、配慮すべきことなどと共に、運動効果データの紹介と、実際の楽動体操クラスを体験します。		実習
	13:30～14:30 乳がん術後のメンタルケアとストレスフリーのためのカウンセリング 自身の乳がん体験をもとに、病院内で患者のサポートを行う「乳がん体験者コーディネーター」が術後のメンタルケアを解説します。「荷下ろし症候群」などの実例をもとにカウンセリング手法や傾聴スキルを学びます。メンタルストレスを少しでも減らす術後のサポートについて、患者である視点も聞ける貴重な実習です。乳がん術後にどのようにアプローチすればよいかわからない運動指導者、ご自身やご家族が術後の体調不良で悩んでいる方、女性クライアントへの対応に役立てたいパーソナルトレーナーの方におススメです。ご自身の立場に合わせて活用してください。	吉田久美	実習
	14:45～16:00 術後の心とカラダのためのケーススタディ 術後の心とカラダは周囲のサポートがとても大切です。乳がん予防運動指導者の基本原則「寄り添う」というスタンスでさまざまなケースをグループごとに解決していきます。今後のチーム医療への意欲を高め、活躍の場を広げるきっかけにしてください。	岡橋優子 吉田久美	実習
	16:15～16:45 女性のボディケアメソッド～リンパトーンストレッチⅠ：体験～ リンパボールを使ったリンパトーンストレッチを体験します。ご自身のストレスも解消して体ほぐし・心ほぐしをしてください。	岡橋優子	実習
2月11日 (土)	10:00～11:30 女性のボディケアメソッド～自己触診に誘導するリンパトーンストレッチ：講義編～ 乳がんになった方の半分は自分で気づき見つけています。予防や早期発見のためにも日々のチェックとして自己検診はとても有効ですが、正しい方法を身につけ、習慣づけ、継続させるには工夫が必要です。リンパトーンストレッチはリンパマッサージとその周辺筋肉のストレッチを行う「ほぐし効果と自己触診へのさりげない誘導」を目的としたストレッチ体操です。その機序とリンパなどの内分泌の解剖、効果的な自己触診の解説をします。	岡橋優子 三浦栄紀	講義
	11:45～12:30 女性のボディケアメソッド～リンパトーンストレッチⅡ：実習～ 手の平とギムニクボールを活用したアッパートーンを体験します。オフィス、教室、スタジオなどで気軽に導入できるデコルテと腕、肩周りのリンパトーンストレッチです。乳房周りに自然にアプローチし、カラダの変化に気づきやすくなるだけでなく、自分のカラダに触れることで「自分を大事にしたい」という気持ちも高まります。		実習
	13:15～16:00 女性のボディケアメソッド～リンパトーンストレッチⅢ：指導練習～ 自己触診、リンパマッサージとストレッチを組み合わせた“アッパートーン”を徹底習得します。ストレッチ指導、運動後のリラックス、女性向けイベントなど幅広く活用できる内容です。指導法やトークスキルなど実践力を身につけるワークを繰り返し行いますので、指導が不慣れな方にも最適です。男性指導者の方も参加していただけます。		実習

愛講師には「乳がん啓発運動指導士」の称号を付与します。この称号は、民間や公共のスポーツ施設・保健所・病院・介護施設などあらゆる運動指導現場で、乳がん予防のために自己検診の知識や方法を伝え、JAFAGFI推奨プログラムの“リンパトーンストレッチ”を安全かつ効果的に伝達講習する専門家を指します。称号の認定団体、及び養成・終了書発行は、NPO法人スマイルボディネットワークです。

## 申込要綱

### 申込方法

#### 1. インターネット申込

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。  
JAFAGFIウェブサイト(www.jafanet.jp)⇒セミナー・イベント⇒登録更新講習会  
※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。  
※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

#### 2. 受講料のお振り込み

- 受付確認のメール受信後、5日以内に受講料をお振り込みください。
- お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例：1234キョウカイハナコ)。
- ※振込手数料はご負担ください。
- ※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。
- ※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。
- ※受講料お振り込み後の払い戻しはできませんのでご了承ください。

受講料：税込 30,000円 (JAFAGFI会員・SBN会員 25,000円)
振込先 三井住友銀行 神田支店 普通 901982 口座名：公益社団法人日本フィットネス協会 実践口

#### ●開催当日連絡先 090-1054-3683

#### ●持ち物

受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、JAFAGFI会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)、その他は受講票メールでご案内します。

#### ●単位について(2日間の合計)

JAFAGFI	10.0
健康運動指導士 健康運動実践指導者	講義2.5 実技7.5
ACSM/EP-C	2.5
日本Gボール協会(グループ専門クラス)	5.0

### 3. 受講票

開催の約1週間前、ご登録いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。  
当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。  
※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。  
※受講票メールは領収書として振込明細を補完する資料になりますので、併せて保管しておくことをお勧めします(個別の領収書発行はいたしかねます)。

#### ●写真・動画・音声の記録について

JAFAGFI主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者(JAFAGFI事務局)及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、JAFAGFIの広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

#### ●個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、公益社団法人日本フィットネス協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の推し・その他の告知をさせていただきます。

## 開催会場 ベイコム総合体育館

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1



- 尼崎(東海道本線)駅  
南口出口から徒歩約10分
- 尼崎(阪神線)駅  
北出口から徒歩約22分
- 大物駅  
北出口から徒歩約26分

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人 日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F  
TEL: 03-3818-6939 FAX: 03-3818-6935

この機会にJAFAGFIの会員になりませんか? たくさんの特典があります。どなたでも会員になれます。入るだけで社会貢献をしたことになります。

受講や入会のお申し込みは

JAFAGFI

検索

電話もOK!

入会金無料  
キャンペーン  
実施中!