

令和8年度健康づくり基礎研修会 第2回のご案内

これから運動指導に関わりたい方、

健康運動指導の基礎をあらためて学びたい方**必見!!**



eラーニング（オンライン研修会）だから、
パソコンとインターネット環境があれば家でもOK！
視聴期間内ならいつでも、何度も見られるから自分のペースで勉強できる！

カリキュラム	講 師	所 属	内 容
健康とは	川上 諒子	明治安田厚生事業団 体力医学研究所	身体活動・運動とは 他
運動生理学	江間 諒一	芝浦工業大学	体力の定義 他
機能解剖学	江間 諒一	芝浦工業大学	主な骨格筋と関節の動き、 骨格筋の分類 他
健康づくり運動とは (指導の基礎)	茂木 伸江	健康運動指導士	健康づくりのための 運動とは 他
安全管理	中嶋 耕平	国立スポーツ 科学センター	運動指導現場における 安全管理 他

視聴期間	第2回 令和8年10月1日（木）～10月30日（金）	
	第2回の申込期間は9月1日（火）～10月16日（金）までです。 申し込みは、HPもしくは裏面のFAXから可能です。	申込・詳細 
今年度は、第3回令和9年2月1日～3月1日の開講もあります。 すべて同じカリキュラムになります。		
受講料	11,000円（税込） 全科目視聴後、試験があります。 試験に合格することで研修会修了となり、修了証を発行いたします。	

Point!

貯筋運動普及研修会※1の両方を修了された方は、貯筋サポーターとして登録されます。
さらに、健康運動実践指導者※2養成講習会の受講資格を得ることができます。

※1 貯筋運動普及研修会

「貯筋運動」とは、いつでもどこでもできる、
自重の筋力トレーニングのことです。
この研修会では、その基本的な動きを
1日で習得できます。
今年度は、秋から
全国6会場で開催します。



※2 健康運動実践指導者

健康づくりを目的とした運動を安全で効果的に
実践指導できるインストラクターです。
運動で健康を支えるプロフェッショナルに
あなたもなりませんか？



【主催】公益財団法人健康・体力づくり事業財団 事業部
東京都港区東新橋2-6-10大東京ビル7階 03-6430-9114

公式X：@japanhealthnet

メルマガ：https://www.health-net.or.jp/mailmag/

令和8年度 健康づくり基礎研修会 第2回（10月1日～10月30日）申込書

申込期間：9月1日（木）～10月16日（金） ※申し込みはHPからも可能です。

- お申し込み後、当財団からお送りする申込受付メールに振込先を記載しておりますので受講料をお振込みください。入金期日は、申込受付メール到着後2週間以内になります。
入金の確認ができなかった場合は自動キャンセルとなります。
- ご入金後、9月29日（火）までにキャンセルされた場合はキャンセル料として1,000円がかかります。9月30日（水）以降のキャンセルは返金不可となります。
- 受講に必要なID・PWは、9月30日（水）にメールでお送りします。

フリガナ 氏 名	
住 所	〒 -
生年月日	西暦 年 月 日
メールアドレス	申込受付完了のお知らせやe-ラーニング受講に必要なID・PWはメールでお送りしますので、必ず記載してください。
電話番号	
所 属	
所持資格	
貯筋運動普及研修会 受講歴	過去に貯筋運動普及研修会を受講された方は、会場名もしくは都道府県を記載してください。
受講料振込名義	申込者名と異なる振込名義（勤務先・団体名等になる場合は、振込名義を記載してください。
本研修会を知った きっかけ (1つ選んでください)	1. 広報誌「健康・体力づくり」 2. 研修会ちらし 3. その他（)

申込先：公益財団法人健康・体力づくり事業財団
FAX 03-6430-9211