

# アクティブエイジ®・ダイエット指導士

第五期

## 認定講習会

プラクティショナー[本科]

アクティブエイジ®・ダイエット指導に必要な内容を分かりやすく指導いたします。  
1回の受講で認定を受けられる講習会です。(全3時間)

2016年

**2/11**(木・祝) **東京**

東京国際フォーラム  
[会議室G405]  
東京都千代田区丸の内3-5-1

**13:30 ~ 16:30**  
(開場13:00~)

**2/16**(火) **名古屋**

愛知県産業労働センター  
ウインクあいち  
[特別会議室1309]  
愛知県名古屋市中村区名駅4-4-38

**13:30 ~ 16:30**  
(開場13:00~)

**2/17**(水) **大阪**

TKP 大阪心斎橋カンファレンスセンター  
[カンファレンスルーム3C]  
大阪府大阪市中央区淡路町3-5-13  
創建御堂筋ビル 8F

**13:30 ~ 16:30**  
(開場13:00~)

受講料 **15,000**円(税込)

< お支払のご案内 >

受講料は受講日の3日前までに、  
右記口座へお振込みください。  
(手数料はお客様負担でお願いいたします。)

三菱東京UFJ銀行 銀座支店 [普通] 0256264  
[口座名義] 一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会

※お申し込み後のキャンセルは、  
原則次回以降の講座へ振り  
替えていただきます。  
(お申込み日から1年以内の講座)

参加ご希望の方は、下記記入欄に必要事項をご記入のうえFAXにてお申込み下さい。

参加お申込書  FAX▶ **03-3524-8138**

御社名 (店舗名)			
ご参加者 氏名			
御社住所	〒		
TEL		携帯番号	
<b>必須</b> E-mail	@		

▶ **日本アクティブエイジ指導協会とは** —— 健康寿命を延ばそう!! ——



2015年、少子高齢化社会がますます進行し、あと20年余りで65歳以上の年齢の方が65歳未満の就業可能な人口を上回ると言われています。日本人の寿命は90歳に近づく一方、健康寿命には10年以上の開きがあります。見た目の若さだけでなく体の健康面、精神面でも10歳以上若さを保ち、家族や社会を支えていく人を1人でも多く育成、アドバイスしていくのが「アクティブエイジ・ダイエット指導士」の求められる社会的役割です。日本アクティブエイジ指導協会では栄養学、運動学、生理学に基づいたダイエット理論を実践指導できる指導士養成のための認定講習会を実施しております。

皆さんと一緒に楽しくアクティブエイジを学び、いつまでも自分らしい輝きを保っていただきたいと考えておりますので、私達は全国各地でアクティブエイジ普及に努めてまいります。

**アクティブエイジ®・ダイエット指導士 プラクティショナー[本科]の流れ**

**認定講習会 <全3時間>**

- ・糖質コントロールを基本とした食事指導
- ・代謝能力の維持を目標にした運動・活動指導
- ・時間栄養学を基本にした日常生活指導
- ・機能性食品の摂取習慣指導 など



指導士資格を取得するために、ご自身の習慣を補正する「Happyダイエットダイアリー」を30日間実践記録していただきます♪

**Happyダイエットダイアリーとは?!**

ご自身の睡眠や食事コントロール、運動、メンタル強化などを30日間記録することで習慣化させるためのものです!



**Happyダイエットダイアリー実践後の感想**

- ✓ 体が軽くなったのを実感!
- ✓ 実践記録をつけることで気持ちが前向きになり、これからも続けていこうと思えた。
- ✓ 書くことで、自分の生活パターンを認識することができた。

など様々なお声をいただいております。

**Happyダイエットダイアリーの実践記録**  
(講習終了後45日以内)



**習得テスト**  
(30問の問題)



事務局に提出

合格基準に達した方には、名誉理事長 森吉臣先生の名前入り「アクティブエイジ・ダイエット指導士プラクティショナー認定証」を授与いたします。



**合格!**

**本科受講生より、沢山の反響がありました!**

1人で勉強しているのとは異なり、講師から教えていただくと、とても理解しやすく、気持ちにハリが出てきました。

Happyダイエットダイアリーの実践記録でメンタルにも変化がでてきました。頑張りすぎず実践でき、無理せず、意識を持って日々過ごせるようになってきました。

30日間のプログラムを終えて、良いことが多くて楽しくなってきました。多くの方に伝えたい気持ちでいっぱいです!

お問い合わせ

一般社団法人  
**日本アクティブエイジ指導協会 事務局**  
104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル9F

TEL▶ 03-6228-4262  
FAX▶ 03-3524-8138

E-mail▶ info@aask.jp  
WEB▶ http://aask.jp/

