



# アクティブエイジ®・ダイエット指導士

## 第九期 認定講習会 ベーシックコース

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)

### ▶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!! ——



21世紀を迎え、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 ベーシックコースの流れ

#### 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



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!

**3/7(火) 東京**  
東京国際フォーラム  
[会議室G502]  
東京都千代田区丸の内3-5-1  
**13:30~16:30**  
(開場13:00)

**3/8(水) 大阪**  
TKPガーデンシティPREMIUM心斎橋  
(旧: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 4A]  
大阪府大阪市中央区南船場4-3-2 御堂筋MIDビル4F  
**13:30~16:30**  
(開場13:00)

**3/9(木) 名古屋**  
AP名古屋.名駅 [E+F会議室]  
愛知県名古屋市中村区名駅4-10-25  
名駅 IMAIビル8F  
**13:30~16:30**  
(開場13:00)

**3/24(金) 広島**  
RCC文化センター  
[101号室]  
広島県広島市中区橋本町5-11  
**10:00~13:00**  
(開場 9:30)

受講料

**15,000円**  
(税込み)

<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

## 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!

実用新案に登録されました!  
「ダイエット評価用紙」実用新案登録第 3201963 号

正会員の方には  
2部プレゼントいたします♪

### 期待できる効果

- ・今までの自分の生活習慣のマイナスの習慣を補正できる。
- ・時間栄養学に沿った生活パターンが身につく。
- ・体重・体脂肪の変化の原因が自分でわかる。
- ・健康になると仕事及び、私生活の QOL が高まる事を実感できる。
- ・自分の健康は、自分だけではなく、人のためになる事を実感できる。



#### お客様のために憧れられる体型になる!

改めて自分と向き合う良いきっかけとなりました。お客様にも1つでも出来る事、続ける事の大切さをお話しています。

38歳

#### 体重 -2.5kg、体脂肪 -3%減り目標達成!!

きちんと生活習慣を整えれば、無理な運動をしなくても痩せることが分かりました。

45歳

#### サイズダウン成功! 昨年買ったパンツが履けました。

ダイアリーを記録することで体の変化、正しい食事の仕方、気持ちのコントロールまで、今までできなかった行動が出来るようになりました。

42歳

#### 毎日鏡の前で自分を褒め、セロトニンUP

老化したくないという気持ちから、行動とメンタル面の目標を立て、それを毎日実践し体に覚え込ませることで、30日目には若さを築く習慣が身につきました。

55歳

#### 家族のために体重を減らし健康体に!

自分以外の誰かのためにという責任感が習慣化の実現につながった。最後は達成感もあり、これからも続けたいと思います。

51歳

#### 体脂肪を減らし、体も心も元気であること。

体脂肪が下がりがうれしいです。規則的な生活は、慣れるととても楽で気分的にも上向きな日が多く楽しい1ヶ月でした!!

34歳

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	@		
ご希望の参加日に <input checked="" type="checkbox"/> をつけて下さい。	<input type="checkbox"/> 3/7(火) 東京	<input type="checkbox"/> 3/8(水) 大阪	<input type="checkbox"/> 3/9(木) 名古屋 <input type="checkbox"/> 3/24(金) 広島

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 E-mail▶info@aask.jp  
FAX▶03-3524-8138 WEB▶http://aask.jp/

