



一般社団法人メディカル・フィットネス協会主催

フレイル予防のための 運動指導セミナー

超高齢化社会である我が国では、高齢者人口の増加スピードが非常に速く、特に75歳以上の後期高齢者人口の増加が著しくなっています。同時に寝たきりの状態になる高齢者も多く、要介護状態の高齢者が年々増加傾向にあると言われています。それらを防ぐ目的で、75歳以上の後期高齢者を対象とした、フレイル予防・重症化予防に着目した「フレイル健診」が2020年4月から始まりました。

フレイル健診開始の背景から現代社会における取り組み、フレイルのみならず高齢者特有のサルコペニア、ロコモティブシンドロームの原因と定義についても解説いたします。
実技では、3症状別の体力測定の基本測定項目と補助方法について実技を交えながらお伝えいたします。

日時

2025年 9月 14日（日） 9：30 ～ 15：30

会場

札幌市生涯学習センター 中研修室 1
（札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10）

内容

◆講義：3時間

- 現代社会における取り組みと基礎知識
- ・現代社会の取り組みと仕組みづくり
 - ・サルコペニア、ロコモティブシンドロームの評価と運動指導
 - ・3つの症状の理解と予防、改善策

◆実技：2時間

体力測定（身体的フレイル・サルコペニア・ロコモティブシンドローム）

定員

30名

料金

一般 11,000円 MFA会員 8,800円

※会員の方は、会員証のコピーをご提出ください。

主催



一般社団法人

メディカル・フィットネス協会

単 位 付 与 に つ い て

- ◇ 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位付与（講義3単位、実技2単位）
- ◇ JAF A教育単位研修会として認可（GFI取得単位：5.0）

申 込 方 法

参加申込方法は、

- ①当協会ホームページの申込フォームからのお申込み ②申込書によるお申込み の2種類となります。

HPからはこちら



- ※お申込みの際、上記資格・免許を保有されている方は、保有資格の証明書類コピーをご提出ください。
- ※受付後、3日以内（土日祝日を除く）にメールまたはファックス（記入がない場合はお電話）にて受講料のお振込みに関する連絡をさせていただきます。連絡がない場合は不着の可能性がございますので、その場合はお手数ですが事務局までご連絡ください。定員となっている場合でも、その旨ご連絡いたします。
- ※受講（開始）6日前までにキャンセルされた場合は、手数料（770円）を差し引いた金額をご返金いたしますが、6日前までにキャンセルの連絡がない場合は受講されるものとし、その後にキャンセルをされた場合は返金いたしかねますので、予めご了承ください。
- ※申込書によるお申込みの方は、当協会宛にファックスまたは郵送をお願いいたします。

フリガナ			
氏 名			
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日（満 歳）	性別	男・女
住 所	〒 - 都 道 府 県		
電 話	- -	FAX	- -
※記入された内容に確認が必要な場合に連絡させていただく場合がございますので、電話番号は必ずご記入ください。 また、受講料のお振込みに関するご連絡をいたしますので、メールアドレスまたはファックスをできるだけご記入ください。			
メール	@		
※メールマガジン配信申込 ☐ 上記のメールに配信を希望 ☐ 別のアドレスに配信 _____@			
保有資格 (単位申請)	資格名：		
	健康運動指導士:登録番号（ ） 実践指導者:登録番号（ ）		
	JAF A GFI 会員No.（ ）		
勤務先 (学 校)	部 署 (学 部)		
お支払い方法	☐ 銀 行 振 込 ☐ クレジットカード決済（メールにて決済リンクをお送りいたします）		
参加イベント	フレイル予防のための運動指導セミナー 2025年9月14日(日)		
会員種別	☐ 一般 ☐ MFA法人・学校会員 ☐ MFA資格認定会員（会員番号： ） ※法人会員及び学校会員に所属されている方は、社員証（学生証）等証明書類のコピーを添えてお申込みください。		

一般社団法人メディカル・フィットネス協会 事務局

〒532-0003

大阪市淀川区宮原1-2-9

TEL：06-6150-2322 FAX：06-6150-2323

HP：https://mfa.or.jp MAIL：info@mfa.or.jp