



日本ヒザイタ改善普及会は長年運動指導の現場で「ヒザイタ改善エクササイズ」の運動を行なって参りました。当会の願いは、駅の階段も辛いヒザイタさんの為に「一駅に一つのヒザイタ改善体操」を普及させることです。そこで、全国の運動指導や家庭介護に従事されている方に「ヒザイタ改善エクササイズ」講習会を行っています。



## ①ヒザイタ改善C級普及員講習会

家族、周囲にヒザイタ改善の為に「運動と栄養と休息」及び要介護予防のための運動の重要性を啓蒙できる入門レベル

対 象：ヒザイタでお悩みの方、ご家族等介護に携わる一般の方、または運動指導に興味のある方

内 容：ヒザイタのメカニズムと基本5体操の習得

## ②ヒザイタ改善B級認定指導員講習会

対 象：C級普及員資格を持ち、プロとして運動指導に携わっている方

内 容：個々や症状に応じたカウンセリングやエクササイズの習得

## ③ヒザイタ改善A級公認ディレクター講習会

対 象：B級認定指導員資格を持ち、当会C級講習会の講師を目指す方

内 容：広い視野と専門的知識を網羅し、指導者の指導者としてのトレーニング

★上記講習会は、(社)日本フィットネス協会、日本Gボール協会より承認されて参りました。



日本ヒザイタ改善普及会

代表 小谷さおり kfp2@hizaita.com

事務局FAX：043-213-1262

所在地：千葉市美浜区打瀬3丁目