

座ったまま安全に行えるメディカルフィットネス

# e-エクササイズ® インストラクター養成講座

ドクター  
推薦

医療・介護現場で効果を出し続けているe-エクササイズ®。高齢者の方々の健康づくりを支援する画期的な運動プログラムをマスターしませんか？



メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」とは、生活習慣病罹患者、低体力者、高齢者の方々の「身体・認知・精神」機能に対応した健康づくりと、ADL・QOLの維持と向上を目指して開発された機能改善運動プログラムです。



① 膝や足が痛い方も座って・安全に・楽しく運動を継続できる

② 糖尿病はじめ生活習慣病の予防と改善に効果あり

③ 運動生理学・機能解剖学を基に、動きとプログラムを構成



この笑顔を作り出す支援者になりませんか？

## まずは養成講座説明会におこしく下さい

～毎月2回・同内容で開催中～

参加  
無料

<日程> 毎月第一金曜日(祝日を除きます)  
<時間> 9:10～受付開始  
9:30～11:00 e-エクササイズ体験  
11:00～12:00 養成講座説明会  
<場所> e-エクササイズ®蚊焼教室  
蚊焼地区ふれあいセンター  
(長崎市蚊焼町3020番地1)

<日程> 毎月第一木曜日(祝日を除きます)  
<時間> 9:40～受付開始  
10:00～11:30 e-エクササイズ体験  
11:30～12:30 養成講座説明会  
<場所> e-エクササイズ®諫早真崎教室  
真崎町公民館  
(諫早市白岩町54-9)

【申込〆切】 開催日1週間前まで

【申込方法】 e-エクササイズ事務局へメール または 弊社ホームページお問い合わせフォームよりお申込みください。(詳細はウラ面をご確認ください。)

※養成講座の受講は、説明会への参加が必須となっております。感染予防対策も万全に開催しておりますので、安心してご参加ください。また、上記日程にご都合がつかない方も、一度ご相談ください！

# 2026年度 インストラクター養成講座

## 当講座で学べること(一部)

低体力者・高齢者に必要な専門的運動理論・スキル

①有酸素運動 ②ストレッチ運動 ③レジスタンストレーニング

サルコペニア・フレイルに特化した身体機能改善・維持

認知症・認知機能低下の予防と改善

集団運動指導における指導力、運動プログラム作成力

①支援力 ②観察力 ③運動意欲への働きかけ

e-エクササイズ®は  
科学的エビデンスに基づいた  
座ったまま出来る  
効果的な運動プログラムです

一緒に  
「運動の専門性」と  
「対象者に寄り添う支援力」を  
学びましょう



e-エクササイズ®開発者  
(株)e-エクササイズ 代表取締役  
松浦 亜紀子

## ◆講座スケジュール (全15日間・実習54時間/講義34時間)

全講座中8割出席で認定試験の受験可

4/18(土).4/19(日)	9:30-17:00	開講式含む
5/16(土).5/17(日)	9:30-17:00	
6/13(土).6/14(日)	9:30-17:00	
7/11(土).7/12(日)	9:30-17:00	
8/8(土).8/9(日)	9:30-17:00	
8/29(土)	9:30-17:00	
9/11(金)	9:30-17:00	現場実習:介護予防教室
9/26(土)	9:30-17:00	認定試験(筆記・実技)
10/5(月)	9:30-17:00	現場実習:通所施設
10/24(土)	9:30-12:30	閉講式

## ◆講座開催場所

長崎市南部市民センター  
(長崎市末石町162)

## ◆受講料(一括/二分割振込あり)

350,000円(税別)

## ◆申込方法・申込〆切

説明会にてご案内します

## 養成講座説明会のお申込みは

✉ [info@e-ex2010.com](mailto:info@e-ex2010.com) または 弊社ホームページ(<https://e-ex2010.com>) お問い合わせフォームをご利用ください。



メールの方は、以下の内容を上記メールアドレスまでお送りください。  
内容確認後、3日以内にご連絡させていただきますので [info@e-ex2010.com](mailto:info@e-ex2010.com) の受信設定をお願いいたします。4日経過後も連絡がない場合は、お手数おかけしますが、下記までご連絡ください。

①	参加ご希望日(設定日以外を希望される場合もご相談ください)/場所 (蚊焼・諫早真崎)		
②	お名前(ふりがな)	③	生年月日
④	勤務先名 / 職種	⑤	ご住所 / 連絡先電話番号
⑥	返信を希望されるメールアドレス		

お問い合わせ  
(事務局)

TEL 080-1775-2823 (土日祝日を除く10時~17時)

※イベント等の際は電話対応をすることが出来ません。留守番電話にお名前・お電話番号を残して頂ければ、折り返しご連絡させていただきます。何卒ご了承ください。