



年に一度!

OKJ親子・子どもトータルマスター10時間WS 7月1日(土)開催! 熊本地震・東日本大震災 復興支援WS 4月25日(火) HPよりお申込みスタート!

今年は、OKJ代表の上田泰子、特別講師の小澤治夫先生・小林香織先生に加え、今大注目の岡田隆先生が特別講師で登場! 一般参加者も大歓迎! 受講された方には、**修了証を発行!**
会場は、羽田空港・品川駅より好アクセス! 天王洲アイルが見える絶好の眺望の施設ホールで終日開催!
昨年は、全国から約100名を超える参加者が集まりました!

遠隔地からお越しの方の交通機関の関係などによる途中参加、退場などお気軽にご相談ください。



上田泰子

OKJ代表、JAF A ADI、OKJ親子・子どもプログラム開発リーダー



岡田 隆

日本体育大学運動器外傷学研究室 准教授、柔道男子ナショナルチーム総務コーチ



小澤治夫

静岡産業大学スポーツ経営学部教授(公社)日本フィットネス協会代表理事



小林香織

妊産婦の運動メソッド総合育成ディレクター



堀口晴子

OKJプログラム監修、小児科医師(主に新生児)・OKJ認定指導者

教育単位 日本マタニティフィットネス協会、日本フィットネス協会 ※健康運動実践指導者申請中 日程 7月1日(土) 9:30~20:00 ※適宜、小休憩あり

料金 18,900円 ※昨年ご参加の方には割引制度あり。お問い合わせください 会場 品川健康センター最上階(京浜急行「新馬場」駅北口より徒歩2分)

★10時間ワークショップにご参加いただいた方は、来年4月に開講する「OKJ親子・子どもトータルマスター指導者養成コース」の受講料割引あり!

最新の科学的裏付けを学んで、現場に元気と輝きを! 一流講師陣の共創!

① 9:30~11:00・上田泰子

未就園児親子~OKJ親子ピクス 親子ピクス“ここがうれしいベスト10”

内容 親子ピクスは、親も子も主役の斬新的なプログラム。子どもの成長を願い、親の健康状態を良好にし、家族の幸せを膨らませていくフィットネスプログラム。それをかなえるプログラム・指導の現場で即生かせる10のアイデアを裏付けとともにお伝えいたします。

② 11:00~13:30・岡田 隆 × 上田泰子

子育てはスポーツ!? その競技特性を考えた筋トレ!? 岡田メソッド × OKJ親子ピクス

上田泰子のおすすめコメント! 子育ては、楽しいけど大変...育児動作をスポーツとしてとらえ、子育てママから寄せられることが多い、腰や膝のケアとして知っておきたい知識と実技を伝授いただきます。

③ 14:00~16:00・小澤治夫 × 上田泰子

スポーツ保育の最新情報必見! 幼児・小学生・中学生の

体育・スポーツ指導者が知っておくべき最重要事項

上田泰子のおすすめコメント! 小澤先生の新たな研究課題~今年度より新たな研究に取り組みおられる「スポーツ保育」に関する研究の動向を伺い現場の充実を図りましょう。

④ 16:15~18:15・小林香織 × 上田泰子

妊娠期がチャンス! 家族のヘルスリテラシー能力の育み

上田泰子のおすすめコメント! パパとママになると分かった時から(理想はその前から!?) スタートしたい家族の健康を膨らませるための生活習慣。妊娠による身体と心の変化を学び、具体的に必要な取り組みのご提案をいただきます。

⑤ 18:15~20:00・堀口晴子 × 上田泰子

OKJプログラムで自尊感情の豊かな子育てを

上田泰子のおすすめコメント! 小児科医として臨床経験豊かなOKJプログラム監修・堀口晴子氏より、親子の運動が子どもの健康にもたらす影響についての解説の後、講師の4氏からいただいた提案をOKJ代表・上田泰子が具体的現場用プログラムとして実技を提供させていただきます。



一歩踏み出してみませんか? まずは、赤ちゃんからはじめてみる! 5月14日スタート・6万円! 第22期・東京 OKJ親子・子ども・ママケア指導者養成コース

上田泰子34年の実績の現場論をお伝えします! 運動指導者・育児支援関係者・医療者・子育てに自信を持ちたいママ&プレママさんのチャレンジ大歓迎!

♥すくすく赤ちゃん 産後ケア~生後1ヵ月から1歳くらいまでの赤ちゃんと産後ママ~▶日程 5/14・28、6/11・25(日曜・計26時間) 料金 60,000円

♥よちよち親子フィットリミック~8ヵ月くらいから2歳くらいまでの子どもと子育てママ~▶日程 6/25、7/16・23(日曜・計17時間) 料金 50,000円

♥わんぱく親子体操塾~2歳くらいから6歳くらいまでの子どもと子育てママ~▶日程 9/24、10/15・29、11/12(日曜・計20時間) 料金 55,000円

♥キッズビート体操~3歳から6歳くらいの子どもの♥ジュニアビート運動塾~6歳から12歳くらいの子どもの

▶日程 7/23、8/20、9/10・24(日曜・計30時間) 料金 70,000円

♥パパと一緒にチャレンジ体操~1歳から2歳くらい・3歳から6歳くらいの子どものパパ

▶日程 11/26(日曜・6時間) 料金 10,000円

養成コース
講師・
入学相談



上田泰子
OKJ代表



高石明子
OKJ
研修部部長



新 玲子
OKJ
研修部



堀口晴子
特別講師

初! パーツ教習コース誕生! 2コース以上お申し込みの場合割引制度あり。

例「すくすく赤ちゃん 産後ケア60,000円」と「よちよち親子フィットリミック50,000円」受講の場合、110,000円のところ**100,000円!** 全てのコースを受講する場合は、180,000円。また、全てのコースに7/1(土)の10時間講習(一般受講費用18,900円)にご招待!



上田泰子わくわくインタビュー! 晴子先生に聞く子育て安心ここが大切! VOL.1

赤ちゃんとうまくかかわることができない、そんな不安や悩みを抱えたママはたくさんいます。実は赤ちゃんはママにいろいろなサインを送ろうとしています。しぐさや言葉をうまく操れない赤ちゃんの思いはなかなか伝わりません。一番簡単なのは肌で触れ合うこと。赤ちゃんに触れ合いながら体操することで、ママの身体の不調やストレスを解消しつつ、自然に赤ちゃんの思いがママに伝わる、OKJのプログラムはそんな素敵な魔法です。赤ちゃんとママの心と身体のことから学び、そこに働きかける術まで教えてくれます。

堀口晴子 小児科医・OKJプログラム監修
横浜市立大学医学部卒業後、小児科(主に新生児科)医師として数カ所の病院に勤務。現在も横須賀共済病院に勤務。OKJプログラムを都内スポーツクラブで指導。

速報! ●6月4日(日) 仙台でOKJ1日講習会開催! ●7月31日(月) 岡田 隆氏によるエアロビックに役立つトレーニング講習会開催! ※詳しくは、お問い合わせください。

お申込み・お問い合わせは、下記のOKJホームページ特設窓口から! 担当直通のお電話でのお問い合わせも可能です!

OKJ品川事務所 〒140-0004 東京都品川区南品川2-16-2 担当直通TEL: 090-4827-7446(高石) <http://www.okj.tokyo/> 検索

OKJエアロビックファミリーとOKJ代表 上田泰子のFacebookもチェック! OKJの活動や近況が見られます!

- OKJエアロビックファミリーのFacebookは「OKJエアロビックファミリー」で検索!
- 上田泰子のFacebookは「上田泰子」で検索!
- 上田泰子も登場しています! ~子育てママの体操~ チェック!
- ▶<http://www.fitnessclub.jp/live/?p=990>

