



# OKJのテーマは、「共創」

OKJは今年の7月17日で20歳の誕生日を迎えます。

OKJのテーマは、  
共に創り続ける「共創」  
OKJ20周年の節目に、あなたの  
チャレンジお待ちしております。



締切  
間近!

**修了証発行!**

## OKJ親子・子どもフィットネス指導者10時間ワークショップ

今年も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・岡田隆先生・堀口晴子先生と豪華講師陣でお届けします! 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! 産後ママ・キッズ・ジュニアをクライアントにお持ちのトレーナーの方も学べる内容です! 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  
エアロビックファミリー代表



小澤治夫

静岡産業大学教授・  
公益社団法人  
日本フィットネス協会 代表理事



小林香織

NPO法人  
フィット・フォー・マザー・  
ジャパン 理事長



岡田 隆

TVでもお馴染みの  
日本体育大学准教授・柔道男子  
ナショナルチーム総務コーチ



堀口晴子

横須賀共済病院小児科部長・  
OKJプログラム監修

**日程** 7/7(土)9:30~20:00 ※適宜、小休憩あり/9:00開場 **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)

**料金** 18,900円 ※開催1週間前までのキャンセルは、返金(手数料はご負担いただきます)いたします

**教育ポイント** JAF/A/5.0~10.0、MF/5.0~10.0付与 ※ポイントの詳細は、お問合せください。

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 9:30~10:15・上田泰子

親子で楽しむ子育てママの心と身体を緩める「魔法の言葉」と美芽育て体操

### ② 10:15~12:15・小澤治夫×上田泰子

子どもの心と身体の「最新現状検証」を学び現場に活かす!

### ③ 12:15~13:00

ランチディスカッションタイム

### ④ 13:00~15:00・岡田隆×上田泰子

抱っこママの身体に嬉しい・腰痛の子どもが続出…  
子育てママと子ども達に贈るバズーカ岡田「リ・コンディショニング」

### ⑤ 15:00~16:30・小林香織×上田泰子

妊婦ママさんご参加の場合の親子フィットネス「妊婦さんへの体操指導」  
知っておきたい妊婦さんへの体操指導

### ⑥ 16:30~17:00・堀口晴子×上田泰子

だといいな…スキンシップ「科学で学ぶより気楽なスキンシップ」

### ⑦ 17:00~20:00・上田泰子

なぜ人気!? OKJ親子フィットネス。「人気のネタ10選」を大公開!



※写真は昨年の10時間  
ワークショップの様様

## 第23期・東京 OKJ親子・子ども・ママケア指導者養成コース

8月からは、幼児向け⇒キッズビート体操 小学生向け⇒ジュニアビート運動塾

就園~就学前の親子プログラム⇒わんぱく親子運動塾 がスタートします。

内発的動機づけ・自己決定能力の豊かさを膨らませるところにも着目したプログラムにご期待ください。



受講生の皆様と講師陣。現場の子ども保護者と指導者共に創造して  
より充実のプログラムに!  
上田泰子が34年構築したプログラム・指導法・マインドをお伝えいたします。



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/> **OKJ** 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!



Facebookで  
チェックしてね