

千葉県福祉ふれあいプラザ介護予防トレーニングセンター
令和4年度介護予防担当者研修のご案内

今年度は「**こころとからだへのアプローチ**」をテーマに全5回の研修会を開催いたします。
 運動指導のメニュー作りや利用者様との接し方、施設の人材育成にお役立てください。

定員：会場での受講 30名 オンラインでの受講 100名

参加費：無料

申込み：右記QRコードから申込みフォームにアクセスしてください <https://forms.gle/PWXX7eRhA4UyscRq5>

オンラインの参加について：Zoomを使用するオンライン講義となります。お申し込み後パスワードと資料を送信しますので、当日は開始時間までに各自ログインしてください。



主催：千葉県福祉ふれあいプラザ 介護予防トレーニングセンター 我孫子市本町3-1-2-けやきプラザ5階 ☎04-7165-2885

日時	令和5年2月22日(水) 14:00～15:30	場所	オンライン講習のみ
講習内容	行動変容とモチベーションアップ術～運動継続へのアプローチ～		
詳細	近年、新型コロナウイルス蔓延による自粛等の影響で著しい筋力低下が懸念されています。少しでも運動に関心を持ってもらうためのアプローチ法や続けさせるためのテクニックを講義とケーススタディを通して考えていきます。		
講師	木村 昌秀(介護予防トレーニングセンターマネジャー・健康運動指導士)		
講師紹介	健康運動指導士、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー、パラスポーツ指導員資格所持。心理学をバックボーンとしており、フィジカル・メンタルの両面からアプローチする指導を得意とする。		



日時	令和5年3月2日(木) 14:00～15:30	場所	けやきプラザ6階介護実習室 + オンライン講習
講習内容	サルコペニア・フレイル対策～機能レベルに応じた運動プログラム～		
詳細	機能レベルを4つに分類し、それぞれの機能レベルに対応する形でレジスタンス運動やバランス運動などの各運動を紹介。運動中の声掛け、ポイントを指導者の視点で解説します。		
講師	渡邊 龍一(介護予防トレーニングセンターサブマネジャー・健康運動指導士)		
講師紹介	幅広い知識と洗練された指導力を合わせ持つ人気のトレーナー。介護予防トレーニングセンターでは、認知症予防・機能改善・筋力強化など、ジャンルを問わず活躍している。		



日時	令和5年3月9日(木) 14:00～15:30	場所	けやきプラザ6階介護実習室 + オンライン講習
講習内容	いすYOGA		
詳細	スポーツクラブでも人気のヨガプログラムを皆様の施設に取り入れてみませんか？ いすに座ったままできるようにアレンジしていますので、低体力の方や車いすの方にも安心して指導できる内容です。		
講師	木村 昌秀(介護予防トレーニングセンターマネジャー・健康運動指導士)		
講師紹介	健康運動指導士、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー、パラスポーツ指導員資格所持。 心理学をバックボーンとしており、フィジカル・メンタルの両面からアプローチする指導を得意とする。		



日時	令和5年3月23日(木) 14:00～15:30	場所	けやきプラザ6階介護実習室 + オンライン講習
講習内容	サルコペニア・フレイル対策～運動プログラムの実践～		
詳細	レジスタンス運動やバランス運動など、複数の運動種目(座位・立位)を取り入れたプログラムの実践。 運動実施の際どのような視点で指導すべきか、指導のコツや負荷量の調整などのポイントも解説していきます。		
講師	渡邊 龍一(介護予防トレーニングセンターサブマネジャー・健康運動指導士)		
講師紹介	幅広い知識と洗練された指導力を合わせ持つ人気のトレーナー。 介護予防トレーニングセンターでは、認知症予防・機能改善・筋力強化など、ジャンルを問わず活躍している。		



日時	令和5年3月29日(水) 14:00～15:30	場所	オンライン講習のみ
講習内容	傾聴法～利用者との信頼関係を築く～		
詳細	利用者との信頼関係の構築は援助者にとって重要な課題です。 話を聴くためのテクニックや信頼関係を構築するために有効な話し方などを講義とケーススタディを通して考えていきます。		
講師	木村 昌秀(介護予防トレーニングセンターマネジャー・健康運動指導士)		
講師紹介	健康運動指導士、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー、パラスポーツ指導員資格所持。 心理学をバックボーンとしており、フィジカル・メンタルの両面からアプローチする指導を得意とする。		

