

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5年度介護予防担当者研修のご案内

今年度は「運動指導における基礎知識と実践」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：各30名(先着順)

参加費：無料

申込み：お電話または右記QRコードよりお申し込みください <https://forms.gle/cd8nrk4ECXkmwkuv6>

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

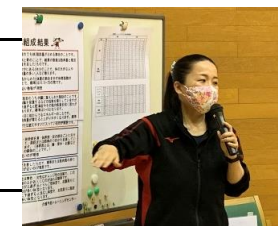
持ち物：筆記用具、運動靴（実技研修がありますので動きやすい服装でお越しください）



日時	令和6年2月28日(水) 10:00～11:30	場所	けやきプラザ7階介護実習室
講習内容	道具を使った運動指導		
詳細	ボール・ゴムバンドを使った運動方法を実技を交えて紹介します。 また、道具を導入する際の選び方や注意点も解説していきます。 ※実技演習あり		
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）		
講師紹介	健康運動指導士、NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー、ストレスリリーフスペシャリスト、パラスポーツ指導員資格所持。運動を通して身体機能改善だけではなくメンタル面にもアプローチをかけていく指導を実践している。		



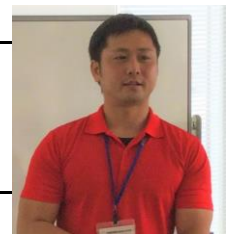
日時	令和6年2月29日(木) 10:00～11:30	場所	けやきプラザ7階介護実習室
講習内容	姿勢と歩行の見直し・改善		
詳細	正しい姿勢と歩行に必要なストレッチを実践します。 効率よく身体を使って疲れにくい歩き方を習得することで、日常生活動作の改善も期待できます。 ※実技演習あり		
講師	増田 由里子（介護予防トレーニングセンター・トレーナー）		
講師紹介	健康運動実践指導者資格所持。姿勢・歩行などの機能改善プログラムやダンスプログラムを指導している。		



日時	令和6年3月10日(日) 9:30~11:00	場所	けやきプラザ7階介護実習室
講習内容	ストレッチの目的と効果		
詳細	<p>ストレッチの基礎知識と実践的なコツなどを実技を交えて説明します。</p> <p>※実技演習あり</p>		
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)		
講師紹介	<p>健康運動指導士、ボクシングトレーナー資格所持。</p> <p>認知症予防・機能改善・筋力強化から格闘技エクササイズまで幅広く指導に当たっている。</p>		



日時	令和6年3月17日(日) 9:30~11:00	場所	けやきプラザ7階介護実習室
講習内容	フレイル対策～運動プログラムの実践～		
詳細	<p>レジスタンス運動やバランス運動など、複数の運動種目を取り入れた運動プログラムの実践。</p> <p>運動中の声掛けやポイントを指導者の視点で解説します。</p> <p>※実技演習あり</p>		
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)		
講師紹介	<p>健康運動指導士、ボクシングトレーナー資格所持。</p> <p>認知症予防・機能改善・筋力強化から格闘技エクササイズまで幅広く指導に当たっている。</p>		



日時	令和6年3月20日(水) 10:00~11:30	場所	けやきプラザ7階介護実習室
講習内容	低体力者へのアプローチ		
詳細	<p>指導者が補助につきながら行う筋力トレーニングやストレッチの手技を実践を通して解説していきます。</p> <p>道具を使用せずに実施できるので、座った状態や寝ている方へのアプローチも可能です。</p> <p>※実技演習あり</p>		
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)		
講師紹介	<p>健康運動指導士、NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー、ストレスリリーフスペシャリスト、パラスポーツ指導員資格所持。</p> <p>運動を通して身体機能改善だけではなくメンタル面にもアプローチをかけていく指導を実践している。</p>		

