

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6年度介護予防担当者研修のご案内

「運動の実践指導と継続支援」をテーマに研修会を開催いたします。
 運動指導のメニュー作りや進め方、利用者様との接し方、職員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：右記QRコードよりお申し込みください



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（千葉県我孫子市本町3-1-2-けやきプラザ5階 ☎04-7165-2885）
 JR常磐線 我孫子駅 南口より徒歩1分 駐車場有料 公共交通機関でお越しください

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）

オンライン講習について:zoomでのオンライン講義となります。申込時に記載していただいたメールアドレスに後日ログインパスワードを送信します。

日時	令和7年2月20日(木) 10:00~12:00	場所	オンライン講義
講習内容	行動変容と運動継続に向けたアプローチ		
詳細	クライアントのやる気を引き出す事も支援者の仕事の一つです。 そして、支援者の言葉がクライアントの意識や行動を変えるきっかけとなる場合もあります。 行動変容の段階や声掛けの仕方など、具体的な例を挙げながらご説明します。		
講師	木村 昌秀（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 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、NESTA認定ストレスリリーフスペシャリスト資格所持。 心理学部卒の異色トレーナー。身体機能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7年2月27日(木) 10:00~12:00	場所	オンライン講義
講習内容	からだのしくみ～機能解剖学入門～		
詳細	筋肉の構造や動作を理解することはトレーニングの効果をより一層高めるのに役立ちます。 また、正しい身体の動きは怪我の予防や機能改善にも効果的です。 筋肉の動きや用語、クライアントに合わせたトレーニングメニューの選び方などを分かりやすくご説明します。		
講師	木村 昌秀（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 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、NESTA認定ストレスリリーフスペシャリスト資格所持。 心理学部卒の異色トレーナー。身体機能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7年3月13日(木) 10:00~11:30	場所	けやきプラザ7階 研修室
講習内容	ボイストレーニング		
詳細	コロナ禍により長く続いたマスク生活で弱ってしまった口元や喉の筋肉を鍛えます。 発声練習を行い、歌いながら楽しくトレーニングしていきます。 ※実技研修あり		
講師	増田 由里子（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所属トレーナー）		
講師紹介	健康運動実践指導者資格所持。 エアロビクスやダンスなど音楽に合わせて行うプログラムを中心に指導している。		

日時	令和7年3月16日(日) 10:00~12:00	場所	けやきプラザ7階 介護実習室
講習内容	認知症予防につながるアクティビティ実践		
詳細	認知症についての基本的な講義と現場で使える体操や脳トレの実践指導をご説明します。 頭と身体を使うトレーニングを一緒にやってみましょう。 ※実技研修あり		
講師	須崎 広道（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所属トレーナー）		
講師紹介	健康運動実践指導者、認知症予防実践指導者、介護福祉士資格所持。 介護施設での現場経験を活かした運動指導に取り組んでいる。		

日時	令和7年3月23日(日) 10:00~11:30	場所	けやきプラザ7階 介護実習室
講習内容	筋肉を増やしてフレイル予防		
詳細	ストレッチの基礎知識と実践的なコツや、軽い負荷で効果が上がるスロトレ(スロートレーニング)について、 実技を踏まえながら講義を行います。 ※実技研修あり		
講師	渡邊 龍一（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 サブマネジャー）		
講師紹介	健康運動指導士、ボクシングトレーナー資格所持。 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いジャンルで活躍している。		