

**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7年度介護予防担当者研修会のご案内**

定員：各30名(先着順)

参加費：無料

申込み：右記QRコード、電話、メールにてお申込みください



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 ☐toresen@furepla.jp）
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。講義1週間前に記載していただいたメールアドレスへログインパスワードを送信します。

日時	令和8年2月19日 木曜日 10:00～12:00	場所	けやきプラザ7階研修室
講習内容	日本舞踊で健康に（実技講習）		
詳細	日本舞踊の歴史や健康効果についての講義と、基本的な動作や音楽に合わせた舞（踊り）を実技にて行います。 筋力低下が気になる足腰・体幹を日本の伝統に触れながら楽しくしっかり鍛えていきましょう。		
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、日本舞踊西崎流師範・西崎若世に師事。 日本舞踊の他、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8年2月27日 金曜日 14:00～16:00	場所	けやきプラザ7階研修室
講習内容	スクワット～極～（実技講習）		
詳細	スクワットは器具を使わずにできるトレーニングの代表であり、筋肉をつけたい人だけではなく ダイエットや転倒予防にも効果がある筋力トレーニングの王様です。 使う筋肉、効果、指導方法やバリエーションなど、スクワットトレーニングを深く掘り下げていきます。		
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8年3月5日 木曜日 10:00～11:30	場所	オンライン講習
講習内容	姿勢と歩行の改善		
詳細	正しい姿勢と歩行に必要な筋トレとストレッチについてご紹介します。 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。		
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 日本舞踊西崎流師範、西崎若世に師事。 日本舞踊の他、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8年3月11日 水曜日 10:00～12:00	場所	オンライン講習
講習内容	ストレスリリーフ		
詳細	ストレス社会といわれている現代、その向き合い方が注目されています。 ストレスを感じた時に身体に起こる症状や心身の緊張を緩和させるための技法を紹介します。		
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8年3月18日 水曜日 10:00～12:00	場所	オンライン講習
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やストレッチ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。		