

介護予防のための出前講座のご案内

いつものサロンに体操・音楽・健康管理・健康指導の講師を無料で派遣します。
みなさんで楽しく身体を動かしたり、歌ったり、健康について学んでみませんか？

	講師	内容
体操	ZIA 日本スポーツ協会公認体操指導員	椅子に座った状態で、リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう
	ハピウエル 健康・体力づくり事業財団公認	高齢の方でも無理なく行える筋トレを取り入れて、身体を動かしましょう
	青木先生 日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクターなど	姿勢やストレッチを取り入れた運動を無理なく行いましょう
	セラピールーム 返子 日本スポーツ協会公認指導員	柔軟性や筋力を向上させる体操や、けが予防の運動を無理なく行いましょう
	中村先生 理学療法士	介護予防に有効な運動や身体づくり、生活動作での注意点を伝えます
	石田先生 ヨガインストラクター	身の周りにある物を使ってストレッチや筋力トレーニングを無理なく楽しみながら行いましょう
	羽賀先生 介護予防運動指導員	機能改善ストレッチや筋力アップのための自重負荷トレーニングを無理なく行います
	村澤先生 介護予防運動指導員、ヨーガ療法士	ヨガを用いて介護予防運動、身体機能の回復、心の落ちみや生活習慣の改善を行います
	内藤先生 介護予防指導士、 バランスボールインストラクターなど	バランスボールを使ってエクササイズをしましょう
	齊田先生 介護予防運動指導員	運動をすることで体も心もスッキリ、楽しかったなあと思っただけのような指導を心掛けています
	高橋先生 健康運動指導士、介護予防運動指導士	ストレッチや筋膜リリースを行って身体をほぐしましょう
	株式会社アシスタンス 介護予防運動指導士など	座ってできる肩こり解消・下肢筋力強化エクササイズなどを行います
	寺田先生 ピラティスインストラクター、笑顔トレーナー	身体とお顔のストレッチ体操を行います。無理のない範囲で楽しみましょう
菅野先生 健康運動指導士	転倒予防や腰痛・膝痛改善、骨盤体操を行います	
ポールウォーキング	小日向先生・佐々木先生・田村先生	ポール(杖)を使用して足の筋力アップにつながる体を行いましょう ※ポールの貸し出しはご相談ください
音楽	佐々木先生・阿部先生	音楽に合わせて、楽しい歌をみなさんで楽しみましょう
健康指導	歯科衛生士	お口の健康について、顔や舌の体操や歯ブラシの有効性、入れ歯のお手入れ、歯周病のことなどを学びましょう
健康管理	看護師	バイタルチェックや健康について相談できます ※講話をご希望の際は応相談

- 【開催時間】 1回:30分以上60分程度 ※ご相談ください
 【実施内容】 上記を参考に、ご希望をお伝えください
 (都合により、他の講師や内容に変更となる場合があります)
 【対象団体】 ⇨ 返子市内で介護予防を目的として定期的に開催している団体
 ⇨ 開催終了後に、参加人数などの報告が行える団体
 ※その他詳細については、お問い合わせください。

