

レッドコード グループエクササイズ コース基礎（介護予防・要介護向け）

本コースでは、高齢者の介護予防および健康増進を目的に、身体の運動機能の改善と向上を図るための基礎知識の学習と運動処方（体操）の作成を実施致します。基礎知識の学習では、総合的な高齢者の身体機能に対して総合的な虚弱（フレイル）に対しても取り組み方を考慮しつつ、リスク管理および各種の運動機能低下に対する理解を深めます。また実技の部分では、各運動機能（柔軟性、筋力、筋持久力、バランス機能）に対する効果的な運動方法、強度や難易度の調整方法を学習していきます。後半では、グループワークを通して、各身体機能の改善を目的としたレッドコード体操づくり、指導方法、全体的な方を具体的にを行い、翌日から使えるスキルを修得致します。



開催日

7/24 日

時間

9:30～16:30 (受付9:00～)

場所

フクシア須恵デイサービスセンター

住所：山口県山陽小野田市港町 1-1

※駐車場あり

定員

10 名 程度

対象

通所介護 / 通所リハ施設 / 病院及びクリニック職員
スポーツジム及びフィットネスクラブ職員
その他（医療関係、介護保険施設関係）

講師

インターリハ株式会社フィジオ事業部 理学療法士
認定理学療法士（運動器・健康増進）、健康運動指導士、介護予防主任指導員
レッドコード国際インストラクター

大田 幸作

講師

一般社団法人 山口県地域リハビリテーション支援団体 理学療法士
地域理学療法認定理学療法士、介護予防認定理学療法士、管理・運営認定理学療法士
認定訪問療法士、リハビリ旅行療法士、作業管理士

三戸 洋 先生

費用

受講費：12,000 円（税込）

※修了証発行あり ※お支払い方法：銀行振込

お申込み

下記 URL または QR コードよりお申し込みください。



<https://www.irc-web.co.jp/seminar/20220724>

主催 インターリハ株式会社

お問い合わせ

☎ 03-5974-0231（平日 9:30～17:30）

✉ redcord-club@irc-web.co.jp



お申込み締切り：7/17 まで