

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、高齢者の介護予防ならび健康増進を目的に運動機能の改善を図るための基礎知識の学習と運動処方（体操）の作成方法を実施致します。基礎知識の学習では、高齢者の身体機能における総合的な虚弱（フレイル）に対する取り組み方法、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。実技部分では、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、運動強度の設定や難易度の調整方法を学んでいただきます。コースの後半は、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、全体的な進め方を体験して、翌日から使えるスキルの習得と向上を実施いたします。

開催日

12/18 日

時間

9:30～16:30 (受付9:00～)

場所

紫苑リハビリ内科クリニック
通所リハビリテーション（ケアタウンフクシア紫苑内）
住所：山口県山陽小野田市大字厚狭字埴生田 503-1
※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：大田 幸作 先生

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



講師：三戸 洋 先生

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

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/20221228>

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：12/12 まで