Redcord

スタビリティ研究会 主催 介護施設向け　　【熊本会場】

第90回 グループ 基礎 コース

対象：どなたでも参加できます

講師：レッドコード国際インストラクター　Certified Neurac Practitioner　山本 泰三

設備：レッドコード 1台を使用

内容：主に介護施設でグループ トレーニングを計画実践できるための基礎知識と操作を研修します．生活に直結する運動機能を獲得するためのストレッチの方法や筋力増強トレーニングを作成実践するワークショップです。

1. レッドコードの起源と研修体系
2. 加齢による変化
   ① 加齢による心身機能の低下
   ② 加齢による筋力低下とバランス低下
3. レッドコードの操作とリスク
4. グループでレッドコードを利用する利点
   ① リラクセーション
   ② 全身の関節運動
   ③ 運動強度の自己決定
   ④ 安定した運動
5. レッドコード グループ トレーニングの適応
6. レッドコード グループ トレーニングの効果
7. レッドコード グループ トレーニングの実践
   ① 環境設定とプログラム作成のポイント
   ② プログラム作成するための基礎知識
   ③ 目的に合わせたプログラムの作成とプレゼンテーション

日時　2026年3月8日(日)　受付 8：45　研修 9：00~15：00

会場　リハビリテーション重視型デイサービス リハケアくまもと
熊本市南区幸田2丁目1-32

参加費　15,000円（資料代金を含む）　ペア割あり

修了証　スタビリティ研究会より発行

申込み　スタビリティ研究会のホームページから
スマートフォンのメールを登録アドレスに使用しないでください