

オンライン開催 再配信

コロナフレイル予防! 体を動かして健康寿命延伸!

ロコモ
予防対策!

タオル体操

第7~9回

セミナー



ロコモ予防の必要性とタオル体操指導法 **スーパーオールド編**

生活に身近なタオルを用いて、“だれでも、手軽に楽しく”実践できる「タオル体操」を、講義と実技を通して学びます。今回、**75歳以上の高齢者の健康寿命延伸にフォーカス**し、ロコモ予防運動、運動器の働き、加齢とサルコペニア・フレイルに関する基礎知識のほか、立位・座位での筋力アップ、関節の可動域改善、転倒予防などに活用できるタオル体操を習得します。運動プログラムのバージョンアップ・運動指導力のアップをし、明日からの指導に活かします。

※「第6回ロコモ予防対策! タオル体操セミナー」と同じ内容です

3か月連続配信!
好きな期間をお選びください

日時

2021年

第7回 11月19日(金)~12月3日(金)

第8回 12月10日(金)~24日(金)

2022年

第9回 1月14日(金)~28日(金)

期間中
何度でも
ご視聴できます

対象

健康づくり支援、運動指導、介護予防に従事する保健師、管理栄養士、看護師 等

受講料

8,800円(税込)

講師:武井 正子氏

(順天堂大学名誉教授/日本フェルデンクライス協会会長)

特典

受講者全員にプレゼント!

- ①けんこうタオル+年代別ロコモ予防運動リーフレット(3種)
- ②タオル体操の動画DVD(スーパーオールド向け)

プログラム

講義

からだの理解・ロコモ予防運動のねらい

- 超高齢社会の健康づくり
- 運動器の機能低下、サルコペニア、フレイル
- 社会の動向と高齢者の健康維持に必要な身体活動・社会的活動
- 運動の基礎知識
- 安全に運動するための留意事項
- シニア世代の運動プログラム

60分

実習

スーパーオールド編(75歳以上)タオル体操

- スーパーオールド向け指導上の留意点
- タオル体操の実技と展開

60分

実際に体を動かしながら学んでいただく内容になっています。運動のできるスペースを確保して、動きやすい服装でご視聴ください。※時間は目安です。

これさえあればいつでもどこでも、簡単にロコモ予防対策!

ロコモ対策けんこうタオル

& 解説リーフレット

今治産

年代別

集団指導で
使える!

- 仕様: タオルサイズ約330×870mm/綿100%・日本製/解説リーフレット付き(A4判/2つ折り/オールカラー)
- 定価: 385円(税込) ■監修・指導: 武井正子(順天堂大学名誉教授)

ロコモティブシンドローム予防対策に最適なタオル!!

安全

軽い! 誰でも手軽に扱える!

多様

タオルの形を変えることで、いろいろな動きを引き出せる!

習慣

朝の洗顔時など日常行動に簡単に取り込める



同じタオルで
統一した運動指導
が可能!!

使用教材のご案内

お申し込み・
詳細は
本会HPまで

<https://www.jfpa.or.jp/>

日本家族計画協会

検索

※FAXでのお申し込みは受け付けておりません

こちら
からも
アクセス!



メルマガ会員募集中! メルマガ会員にご登録いただいた方に本会セミナー・教材などの最新情報をお届けします。ぜひこの機会に左記HPよりご登録ください

【お問い合わせ】(一社)日本家族計画協会 研修担当 TEL:03-3269-4785(平日9時~17時)