

なぜするどうするADL体操

介護予防 認知症予防・運動機能回復のために

2019年度 ADL対応型高齢者体操指導者養成セミナーのご案内

高齢者が生きがいのある生活を送るためには、楽しくからだを動かす機能を回復・維持し、やる気が出てくる日々を送ることが大切です。認知症予防・介護予防のために、覚えながら声を出して吐く息を強調し、酸素を取り込んで脳を活性化させ、ADL(日常生活動作)の能力を回復・維持する指導が必要になります。福祉国スウェーデンにおける年金受給者の体操(PG)のように、いかなる高齢者にも対応できるのがADL体操です。

セミナーでは、高齢者のからだ・こころ・脳の活性化を学び、素手やソフティボール・スタックスカップを用いた指導法を実践してそれぞれの特徴と効果を体感し、現場ですぐに指導できるように研修していただきます。

高齢者の支援や介護・認知症予防や介護予防にかかわる方々、地域で中高年者の健康づくりの指導をしている方々、高齢者の運動とその指導法に関心のある方々、この機会にぜひ受講し、現場で活用して下さい。



☆日時・会場・募集人数

日時 2019年10月1日(火) 10:00~16:00 於:国立オリンピック記念青少年総合センター 40名

★対象 高齢者の自立支援・介護予防事業にかかわる方、高齢者体操と指導に関心のある方

★講師 成蹊大学名誉教授・ADL対応型高齢者体操研究会会長 大久保洋子

★内容 講義・解説「認知症予防・介護予防のADL対応型高齢者体操(理念と効果)」
指導法・研修「脳と動作を回復・維持するADL体操ーボールやスタックスカップを用いてー」

★受講料 一般 5,000円 研究会本部正会員 3,500円

★教材費 テキスト「なぜする どうする 高齢者体操」1,800円 ソフティボール 90 1,100円 スタックスカップ貸与

★申込方法 【受講申込書】に必要事項を記載し、お申込み下さい。後日、払込取扱票及び開催要項をお送りします。

★申込期限 2019年9月19日(木) ●定員になり次第、締め切らせて頂きます。

主催 ADL対応型高齢者体操研究会 TEL&FAX. 03-6795-5410 <http://adlog.jp/>

2019年度 ADL 対応型高齢者体操指導者養成セミナー

2019年10月1日(火)

【受講申込書】

受講申込日 2019年 月 日

受付番号【 】*研究会で記入

フリガナ 氏名		性別	男・女
住所 〔要項及受講票 の送付先〕	〒 —	電話	— —
		FAX	
所属・職業		年齢	歳
<p>* 該当する番号を○で囲んで下さい。</p> <p>【受講者】</p> <p>1. 一般 5,000円</p> <p>2. 研究会正会員 3,500円</p> <p>(会員番号: _____)</p> <p>【教材】*下記 1. 2. とともにセミナーの教材として使用します。</p> <p>1. テキストを購入する 1,800円</p> <p>2. ソフティボールを購入する 1,100円</p>			
<p>* ADL体操セミナーを過去に受講したことが (ある ・ ない) 受講したことがある場合、() 回受講</p>			

必要事項をご記入の上、9月19日(木)までにFAX又は郵便にてお送り下さい。

FAX 03-6795-5410

★1枚の申込書で複数名のお申込みはできません。申込書は必要に応じコピーし、1人1枚ずつご記入の上、お申込み下さい。(ご記入頂いた個人情報、適切に保護・管理致します。)

★お申込みされて、1週間経過後も受講受付の連絡がない場合は、お問い合わせ下さい。

ADL 対応型高齢者体操研究会 <http://adlpg.jp/>

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 2-11-31-3

TEL&FAX 03-6795-5410

(TELは 火・水・木 10:00~16:00)