

介護現場で生かせる集団運動指導

3/30 & 4/13

シャッキリ体操

<http://syakkiri-life.com/>

® 介護職員向け講習

集団運動指導は、孤立感の解消や心身の機能維持に役立ちます。

1日目

納得できるストレッチ体操と
ルンルン歩ける歩行のポイント

2日目

楽しく意欲が湧いてくる筋力運動

シャッキリ体操は、健康運動指導士 李 節子 が提唱する介護予防や機能維持に効果がある運動プログラムです。高齢者介護施設や各地の市民講習会などで楽しく行える集団体操として取り入れられています。

気功を取り入れたストレッチ・脳トレ体操・有酸素運動・筋力運動などを効果的に組み合わせています。シャッキリ体操介護職員向け講習では、集団指導を行うことを想定し、指導のポイントや一つ一つの動きの働きなどを学びます。また、楽しく飽きさせない工夫など、エンターテイナーとしての役割も身につけます。1日のみのご参加も可能です。両日ご参加の方に、修了証をお渡しいたします。

日時 2014年3月30日(日)および4月13日(日)13:30~16:00

会場 エーゼット長原 大田区上池台 1-10-4 長原イーストビルB1

定員 20名

参加費 1回 4,500円 2回 8,000円(消費税込) ※当日申し受けます。

持ち物 飲み物・シューズタイプの上履き・タオル

※動きやすい服装でお越しください。

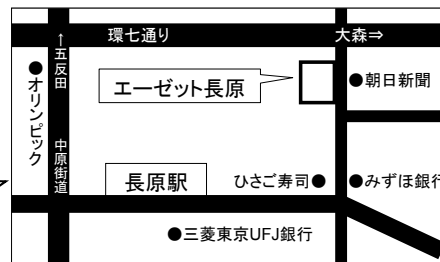
申込み 下記申込書をFAXでお送りください。

エーゼット長原 TEL03(6425)8334 FAX03(6425)8234



講師 健康運動指導士 李 節子

- 株式会社 シャッキリカレッジ 代表取締役
- NPO法人 ユニバーサルスポーツ・ネットワーク 理事長



エーゼット長原
池上線「長原駅」徒歩1分

シャッキリ体操® 介護職員向け講習 参加申込書	
参加日	() 3月30日 () 4月13日
ふりがな お名前	介護職員・機能訓練指導員・その他 ()
事業所名	
連絡先	〒 自宅・事業所 電話番号 ()

エーゼット長原 FAX 03(6425)8234