

[筋力向上トレーニング研修] 日程表

目的:	介護予防(CGT概論)とトレーニングマシンの使用(指導)の基礎方法について
対象者:	リハトレーナー導入施設
内容:	【AM】・介護予防(CGT概論)、口腔ケア、栄養改善 【PM】・トレーニングマシンの正しい使用方法と指導方法について
日程:	23年5月14日(土) AM10:00~PM17:30(9:30~受付開始)
場所:	(株)サロンオールデイズ 東京都中央区京橋2-2-14山陽アネックスB2F 東京駅八重洲南口徒歩5分 (八重洲ブックセンター裏) http://www.salon-old.jp
プログラム:	当日は東京都老人総合研究所認定の運動指導員が講習・実施指導を行います。
その他:	・当日は運動しやすい恰好でお越し下さい。 ・昼食は弊社にてご用意させていただきます。 ・ご不明点は担当:伊藤までご連絡下さい。
参加費用:	1人=¥10,000(税別)昼食込

時刻	内容
9:30	開場
9:45	オリエンテーション
10:00~ 11:00	介護予防と高齢者のトレーニング理論(CGT論)
11:00~ 11:10	休憩
11:10~ 12:10	高齢者の為の筋力向上トレーニング理論 (口腔ケア、栄養マネジメント含)
12:10~ 13:10	昼食・休憩
13:10~ 14:10	筋力向上トレーニングマシンの使用方法について (リハトレーナー使用)
14:10~ 14:20	休憩
14:20~ 15:20	筋力向上トレーニングマシンの指導方法について (運動効果判定方法含)
15:30~ 15:40	休憩
15:40~ 17:20	筋力向上トレーニングの実践指導 (ロールプレイング)
17:30	研修終了

* 状況により研修内容が変更する場合がございますので予めご了承下さい