

# Redcord

スタビリティ研究会 主催 介護施設向け

【東京開催】

## 第5回 **グループ** アドバンス コース

対象：日々グループトレーニングを実施されている方

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：このコースは、すでにグループ・トレーニングを実施されている方々のグレードアップを目的としたコースです。対象者の理解を深かめ、転倒予防に重要な柔軟性や筋力、バランス能力を向上させるための方法や、実際の動作に結びつくグループ・トレーニングを研修します。

1. グループコースの現状
2. グループ基礎の再確認
3. フレイル・サルコペニア・ロコモ・コグニサイズ
4. 生活に役立つ可動域と筋力を段階的アップさせる工夫
  - ① 運動を特徴づけるマーカー
  - ② 可動域拡大と筋力増強の理解と方法
5. 体幹の柔軟性とコアトレーニング
  - ① 胸郭の柔軟性と骨盤の選択的運動
  - ② 間違えないコアトレーニング
6. 座位でバランストレーニング
7. 立位で有酸素トレーニングと転倒予防トレーニング
8. 運動の変化を持続させるための工夫
9. レッドコードによるグループトレーニングの効果

日時 2024年2月4日(日) 受付 9:45 研修 10:00~16:00

会場 東京衛生学園専門学校 JR京浜東北線「大森駅」徒歩5分

参加費 15,000円(資料代金を含む)

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お願いします。

