

1日でマスターし、翌日からすぐ現場で実践できます！

午前の部 (10:00~12:30)

座って!よかよか! e-うんどう プログラム体験

理論に基づいたe-うんどうプログラムの紹介をします。

わくわくパート※「タオル」レジスタンス 理論&演習

テーマ「椅子から立ち上がる力に迫る！」

施設で即実践できるように、タオルを用いた筋トレ(大胸筋/大腿四頭筋/内転筋群/下肢筋群/他)とスクワットの実技を取得します。

午後の部 (13:20~17:00)

ビクスパート (有酸素運動) 理論&演習

「声を合わせる!笑顔を合わせる!」コミュニケーション有酸素運動をグループワークで楽しみながら実習します。明日から即実践できる内容です。

メディカルフィットネス e-エクササイズ® 体験

安心・安全・効果的な「e-うんどう」プログラムのベースとなっている「メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」」のショートバージョンを体験します。

参加者の声

デイサービス 葵

介護福祉士 森山さん



毎日の体操の時間に、どんな内容を提供するか迷いがありました。この研修を受けて安心して運動支援ができると思いました。明日からすぐに施設で実践します。とても楽しく学べる研修会でした!

医療法人 明和会 伊崎脳神経外科・内科病院
通所リハビリテーションつばさ

介護福祉士 西嶋さん



この研修会は、運動の種目をただ学ぶだけではなくしっかりと覚える時間まで配慮してあったのがすぐに現場で実践できる内容だったことが特に良かったです。分かりやすく覚えて帰る事ができました。

各自でご用意ください。

- 実技で使用するタオル、筆記用具(必要な方はバイナダー)をご用意ください。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 水分補給のために飲物をお持ちください。
- 会場内で昼食をとる事ができます。(近くにコンビニあり)

[会場]
南部市民センター
/長崎市末石町 162



参加申込書

※個人でご参加の方は、太枠内をご記入ください。

申込日/ 月 日

事業所名 所属団体名				
ご住所	〒	お電話番号	()	—
ふりがな 参加者名①	男・女	年齢	職種
ふりがな 参加者名②	男・女	年齢	職種
ふりがな 参加者名③	男・女	年齢	職種

上記参加申込書を
FAXでお送りください。

FAX 095-893-5300

申込締切 **2/23 (金)** まで

●参加費は振込締切までにお振り込みください。

振込先 [銀行] 十八銀行 三和町支店 [口座番号] 普通 1033420 [口座名義] カ) イーエクササイズ

参加費 **12,000円 (税込) / 1人** 振込締切 **2/23 (金)** まで

※振込期限をすぎず入金される方は事務局にご連絡ください。※振込手数料は各自ご負担ください。

※キャンセル料は、開催一週間前までのキャンセルの場合は参加費の50%、当日キャンセルの場合は全額支払いとなります。予めご了承ください。

[お問い合わせ] (株) e-エクササイズ事務局 TEL 080-1775-2823 / E-mail: info@e-ex2010.com