

レクリエーション時間に即実践可能な「安全！楽しい！効果的！」な運動を学ぶ！

対象種別 / 高齢者：○、障害者：○、児童：×、保健・医療：○

定員 / 5～60名程度(オンラインの場合は40名まで)

7. レクリエーションセミナー

オンライン
対応可

ねらい・基本プログラム

低体力者や高齢者も楽しみながら身体機能をアップできる“椅子座位中心”のレクリエーションを理論と体験で学びます。利用者のためのレクリエーションプログラムを学びながら、職員の健康促進・ストレス解消に繋げることもできます。

【標準研修時間 120分】

1. 運動した多様な感覚刺激で身体・心・脳イキイキ！
メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」を体験
運動の必要性と低体力者への運動支援の理論
職員の健康促進、ストレス解消、
2. 機能訓練やレクリエーションに即実践！
運動理論から抽出した「e-レク」を体験で学ぶ

このメニューは、月・火・木曜のみの対応となります。
直近の希望日の3か月前までにお申込みください。

講師

松浦 亜紀子(まつうら あきこ)氏
株式会社e-エクササイズ 代表取締役
健康運動指導士



運動と健康に関する多数の資格とキャリアをベースに平成22年に生活習慣病罹患者、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体機能改善プログラム“メディカルフィットネスe-エクササイズ®”を開発。自ら支援と実践にあたり医療現場に導入を提案。多くの患者に症状・機能の改善がみられている。現在は、認知症、精神障害対応プログラムとしても医療現場への普及に努める。

おすすめポイント

QOL、ADLの維持と向上に必要な不可欠な運動の3要素
「有酸素運動」
「筋カトレーニング(レジスタンストレーニング)」
「柔軟性トレーニング(ストレッチ運動)」
をバランスよく取り入れ、“椅子座位中心”で行う運動プログラムの入門編を体験できます。

< 利用者・受講者の声 >



近隣の事業所に声をかけて合同開催を企画しました。一つの事業所だけではできない研修でも、とりまとめて開催できるのがいいですね！

年間に複数回の研修を計画しているので、研修テーマや講師の選定をするのに重宝しています。セミナー内容も柔軟に対応してもらえて助かります。



◆虐待防止セミナー◆

取り組みの具体策を聞くことができました。講義も分かりやすく、あっという間に時間が過ぎました。



◆接遇セミナー(基礎編)◆

私たちの対応の仕方をどう変えていくべきかがわかりました。実践で生かしていきたいと思えます。



◆アンガーマネジメントセミナー◆

グループワークでは、実際の業務や生活の話も交えて、身近で想像しやすい設定が用いられ、受講者全員が満足のいく2時間でした。