

継続は力なり！

「介護予防 虎の巻」講座

～全12回コース～

目からウロコの運動演習！

専門理学療法士から介護予防の実践と
理論を学ぶ楽しい講座が始まります！

先着50名！



合同会社 リハの本
代表 岸本泰樹

専門理学療法士
(予防・地域・支援工学)

ケアマネジャー
温泉入浴指導員

対 象：市内在住の60歳以上の方

場 所：下呂市民会館 2階 大会議室

日 時：毎月 第2・4火曜日 毎回14:00～15:30
全12回コース

当日持ち物：動きやすい服装、履きなれた靴、タオル、水分

申込連絡先：下呂市地域包括支援センター

 **0576-53-2100**

全国各地の自治体事業に協働し、
「日本一予約のとれない理学療法士」
と呼ばれる。リハビリテーション理論を基
に、絶対に介護されないためのノウハウ
を伝える「介護予防の伝道師」。
・岐阜県介護予防推進会議部会長
・岐阜県リハビリテーション協議会理事

講座内容

- | | | |
|----------|------|-----------------------------------|
| (8月8日) | 一の巻 | 超高齢社会を生き抜くための基礎知識 ～それでも生活しにやいかん！～ |
| (8月22日) | 二の巻 | もしかして虚弱街道まっしぐら…?! フレイルにふるえるな！ |
| (9月12日) | 三の巻 | 全国に広がる「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」を知ろう！ |
| (9月26日) | 四の巻 | 介護を寄せ付けない「魔法のストレッチ」を手に入れろ！ |
| (10月10日) | 五の巻 | いつやる？今やる！座ったらやる体操を伝授 |
| (10月24日) | 六の巻 | 一日いっぱつやっつけ体操 その1 |
| (11月14日) | 七の巻 | 一日いっぱつやっつけ体操 その2 |
| (11月28日) | 八の巻 | 立ったままできる不死鳥体操 ～私は何度でも立ち上がる！～ |
| (12月12日) | 九の巻 | 「教わる」と「教える」は大違い！女優気分で度胸だめし |
| (12月26日) | 十の巻 | 地域課題をチカラにするグルーワーク |
| (1月9日) | 十一の巻 | 本当に大切なものは目には見えない！ ～ダブルタスクとバランス感覚～ |
| (1月23日) | 十二の巻 | 人は悲しいくらい忘れてゆく生き物 ～これまでの復習で学びを確かに～ |