

A D L 対応型高齢者体操 指導者養成講習会

～ 正しい運動で健康寿命を延ばそう ～



< ベッドで行う体操 >



< イスで行う体操 >

脳トレ・有酸素運動・筋トレ・ストレッチで高齢者を元気に

【ご案内】

高齢者保健福祉の先進国スウェーデンでは、高齢者の A D L (Activities of Daily Living : 日常生活動作能力) に適した体操が、研究・実施されています。

その A D L に対応した高齢者体操の理論と、元気な方はもちろん片麻痺や車椅子の方でも楽しむことができる指導法を学びます。また、膝や腰痛の改善法や元気な高齢者を目指した日常生活運動等を専門的に学習します。

運動・医療・介護福祉等のお仕事の方から一般の方まで、高齢者に関わる全ての方々にぜひ学んでいただきたい内容です。

運動で、いきいきと健やかに人生を送る明るい高齢社会を築きましょう。

2023年 10月 21日(土)・22日(日) 開催

- 主 催: ADL 対応型高齢者体操研究会東北ブロック
- 主 管: NPO 法人秋田県高齢者体操研究会
- 後 援: 秋田県教育委員会・秋田県社会福祉協議会
秋田市・秋田市社会福祉協議会
秋田魁新報社・秋田県スポーツ推進委員協議会