

## 令和3年度 介護予防リハビリ体操指導者養成初期研修 時間割

時間	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
日程	9:30	10:30	11:30		13:30	14:30	15:30

1日目	「介護予防」と介護期・終末期 リハビリテーション	解剖運動学 体部・関節の名称	体操の 概要	休憩	体操の 概要	解剖運動学 関節の動き	高齢者に多い 運動障害
6/5 (土)	講師:大田仁史氏	インストラクター			インストラクター		講師:大田仁史氏
2日目	解剖運動学 筋	解剖運動学 骨		休憩	解剖運動学 神経		トレーニング理論
6/6 (日)	インストラクター	インストラクター			講師:三戸 洋氏		
3日目	シルバーリハビリ体操 椅子の体操	シルバーリハビリ体操 起立の体操		休憩	シルバーリハビリ体操 床でする体操	シルバーリハビリ体操 寝てする体操	
6/19 (土)	インストラクター				インストラクター		
4日目	シルバーリハビリ体操いっぱい体操/嚙下体操		テスト	休憩	実指導の進め方		
6/20 (日)	インストラクター				インストラクター		