

最新のセラバンドCLXを活用した

「転倒予防のためのセラバンドエクササイズ」セミナー

高齢者や障害のある方は、転倒予防のために筋力トレーニングを行う際、過度に負荷をかけてしまうことがあり、時に筋肉を硬直化させ、歩行のバランスを崩すこともあります。

本セミナーでは、最新のセラバンドCLXを活用して筋肉の軸を整え、緊張を解き、体幹のバランスを整えます。スムーズな体の動きを取り戻せ、転倒予防につながるエクササイズを紹介します。

リハビリ専門職でなくても行え、低負荷で安全に配慮し、多人数で行えるエクササイズです。



内容（講義、実技）

- ・従来のセラバンド筋力トレーニングとセラバンド筋軸エクササイズの違い
- ・バランス力の安定を重視した身体機能向上のためのセラバンドエクササイズ
- ・介護職のための腰痛予防や体のメンテナンス方法



講師／姿勢発達研究会 主催 藤田紫乃代表（理学療法士）

【講師略歴】 小学校の頃から独学で整体を行い、柔術や空手など様々な身体技法を学ぶ。
2006年 新潟にて藤田整体院開院。ヨーロッパ、アジアなど海外からも来院するほどの人気院となる。2009年さらに技術を広めるため埼玉に移住。
以降、東京・名古屋・大阪を拠点に進化したPT育成のため活動中。



日時／ 2019年11月29日（金）17時00分～19時00分（本社会場）
2019年12月 5日（木）17時00分～19時00分（八王子営業所会場）
※どちらの会場も同じ内容です。ご都合のよい日時、会場をお選びください。

会場／（本社会場）

アビリティーズ・ケアネット（株）本社ショールーム・セミナー室
東京都渋谷区代々木4-30-3 新宿ミッドウエストビル1階

（八王子営業所）

アビリティーズ・ケアネット（株）八王子営業所ショールーム・セミナー室
東京都八王子市久保山町1-9-154

対象／デイサービスの管理者・介護士の方（1施設2名様まで）

定員／定員20名 ※定員となり次第締め切らせていただきます。

参加費／¥3,000-（セラバンドCLX2本含む）

お問い合わせ／本社会場 担当：矢部 電話：03-5388-7200 FAX：03-5388-7502
八王子会場 担当：平沼 電話：042-696-5441 FAX：042-691-8008



参加申し込みはFAXにて先着順に受付いたします。
裏面の必要事項をご記入の上、そのまま送信ください。

FAX送信 セミナー係行

下記参加申込書に必要事項をご記入の上

FAX.03-5388-7502 **FAX.042-691-8008**

11月29日(金)本社会場希望 12月5日(木)八王子営業所会場希望

希望日・希望会場に☑をし、FAX送信をお願いいたします。

ご住所	(勤務先) 〒	電話:	FAX:
勤務先名称			
ふりがな		役職	
お名前		職種	
		E-mail	
ふりがな		役職	
お名前		職種	
		E-mail	

◆個人情報の取扱いについて

ご記入いただいた個人情報は、セミナーのご案内、受付及び弊社営業活動のための利用以外の目的には使用いたしません。なお、取得・保有した個人情報につき適切な保護措置を講じます。

セミナー会場案内

アビリティーズ・ケアネット(株)本社 ショールーム・セミナー室

住所／東京都渋谷区代々木4-30-3 新宿ミッドウエストビル1階

電車／JR新宿駅南口より徒歩約15分 京王線初台駅東口より徒歩約5分
 ／小田急線参宮橋駅より徒歩約10分／都営地下鉄大江戸線都庁前駅より徒歩約8分

※ 駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。



アビリティーズ・ケアネット(株) 八王子営業所

住所／東京都八王子市久保山町1-9-154

- 徒歩／JR八高線「小宮駅」南口 徒歩約10分
- バス／JR中央線「日野駅」西東京バス4番のりば
 JR中央線「八王子駅」西東京バス1番のりば
 京王線「京王八王子駅」西東京バス4、8番のりば
 宇津木台行→「宇津木台中央」下車

※ 駐車場有

