

## 平成23年度 介護予防体操指導者養成研修 時間割

時間	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
日程	9:30	10:30	11:30		13:30	14:30	15:30	

1日目 3月3日(土)	受付	介護予防と リハビリテーション	解剖運動学 体部の名称	シルバーリハビリ体操 椅子の体操	休憩	加齢と運動器の障害	解剖運動学 関節の運動	
2日目 3月4日(日)	解剖運動学 骨		解剖運動学 筋		休憩	シルバーリハビリ体操 いっぽつ体操	解剖運動学 神経	トレーニング理論

3日目 3月10日(土)	シルバーリハビリ体操 椅子の体操			嚥下障害	休憩	シルバーリハビリ体操 起立、嚥下の体操	シルバーリハビリ体操 床、寝てする体操
-----------------	---------------------	--	--	------	----	------------------------	------------------------

4日目 3月11日(日)	テスト	人の動き運動の介助			休憩	実指導の進め方	
-----------------	-----	-----------	--	--	----	---------	--