

# フレイルトレーニング・スペシャリスト養成講座

当社では、約10年前から「足を整える講座」として、フットケアの講座を開催してきましたが、せっかく、フットケアで足を整えても、筋肉が弱っていると、すぐに元に戻ってしまうため、「足を鍛える講座」として、フレイルトレーニングを開催する運びとなりました。足を鍛える！と言っても、激しいものではなく、どれも簡単で楽しくできるトレーニングですので、安心してご参加ください！「足を整える」と「足を鍛える」は両輪です。ぜひ、この機会に、超高齢化社会に、求められるスキルを習得してください。なお、修了者には、一般社団法人高齢者ケア推進協会より、認定証が発行されます。



## 講師：大杉 京子 先生

一般社団法人高齢者ケア推進協会理事  
フットケア、フレイルトレーニング、ハンドオイル  
マッサージ代表講師、◆国内、海外の技術や  
あらゆるケア、マッサージ法を学び、日本人に  
あった独自の技術を確立し、多数の足や身  
体のケアをおこない30年となる。また、病院、  
スクールなどでの技術指導をおこない、積極  
的に後進育成にも注力しており、「看護師の  
ためのフットケア入門講座」は、2013年から全  
国主要都市で開催しており、2000名以上の  
医療介護職が参加をしている。

WEBからの  
お申込みは、  
こちらの  
QRコードへ→



開催日程	1日目：7/18(木) 13:00～17:30	2日目：8/3(土) 13:00～17:30
会場	メディカルセミナーズ看護教育支援室 東京都調布市東つつじヶ丘1-2-6 ※京王線「つつじヶ丘駅」から徒歩1分 ※会場地図はお申込者に郵送します	
講師	大杉京子／一般社団法人高齢者ケア推進協会 理事	
対象／定員	すべての医療・介護従事者、定員：6名様限定	
受講料金	132,000円(税込) ※一般社団法人高齢者ケア推進協会の会員：110,000円(税込)	
プログラム	【講義】フレイルと社会情勢、フレイル予防の重要性、筋を鍛える等々 【実習】<足を鍛える>足裏コロコロ／立骨フミフミ／膝の筋膜リリース／後脛骨筋トレーニング／足の横アーチトレーニング／腓骨筋トレーニング／転筋トレーニング／骨盤運動／肩甲骨寄せ<股関節周りを鍛える>ふくらはぎの筋膜リリース／お尻の横の筋膜リリース／膝裏の筋膜リリース／もも裏転がし／ハムストリングトレーニング／お尻の出カトレーニング／腸腰筋の筋膜リリース／腸腰筋のストレッチ／骨盤前傾のトレーニング／ヒップヒンジ<上半身を鍛える>前腕の小指側の筋膜リリース／前腕の親指側の筋膜リリース／上腕三頭筋の筋膜リリース／指のストレッチ(前腕屈筋群)／指のストレッチ(前腕伸筋群)／指のトレーニング／風船呼吸／ドローイン／ローイング／スネーク	

## お申し込み方法 & お申込後の流れ

- ① FAX、電話、会場でお申込みください。(下記参照)
- ② お申込みをされた方には、セミナー当日のご案内、受講料のお支払方法などをお知らせします。③ 受講料のお支払いが完了された方には、受講票、会場地図などを郵送いたします。

主催(お問合せ先)  
メディカルセミナーズ事務局  
東京都調布市東つつじヶ丘1-2-6  
電話：03-6909-0870

▼FAXの場合：下記に必要事項をご記入の上、FAXしてください。当社よりお申込み代表者様宛に郵送でご返信いたします。

▼電話の場合：当社(03-6909-0870)に連絡し、参加希望のセミナー名をお伝えください※受付時間：9～17時(土日祝日を除く)

▼ホームページの場合：当社ホームページ(右上のQRコード)からお申込みください。当社よりメールでご返信いたします。

お申込み代表者名	フリガナ		
受講票送付住所 ※ご勤務先の場合名称をご記入ください	↓どちらかを○で囲ってください。〒 ( 自宅 ・ 勤務先 )		
電話番号 (携帯電話)		メールアドレス	

お支払方法を、銀行振込とクレジット決済からご選択ください。 ※クレジット決済の場合、必ずメールアドレスをご記入ください↑

## お支払方法

銀行振込  クレジット決済 (VISA、Master、Amex、JCB)

メディカルセミナーズ事務局行き  
お申込み FAX 番号 (24時間受付)

▶ **050-3488-0116**