

介護予防の取り組み・レクリエーションに最適！



# 介護予防運動プログラムの決定版 「ココから体操」

**無料  
体験会！**



**ココから体操**  
Harmony with Mind & Body

“筋トレ”と“有酸素運動”が、すぐにご高齢者へ提供できるようになる、画期的な体操！老人福祉センター、地域包括支援センター、デイサービスなどで、運動指導経験が全くなかった職員の方々が、「ココから体操」を習得され、ご高齢者へ体操をご指導されており、継続して運動プログラムを提供されています。「ココから体操」は、科学的根拠に基づいた、安全で効果な体操です。



京都 伏見老人福祉センターでの様子

### 【「ココから体操」指導者の声】

運動器機能向上プログラムとして、「ココから体操1」を取り入れています。日頃使わない筋肉が動きの中で自然に動かされ、利用者の方に好評です。また、繰り返し行なっていくと、体幹部の筋肉を上手く動かせるようになられ、動きも徐々に大きくスムーズになってきています。その変化に私も驚き、楽しみながら指導をしています。運動でこころとからだがいキキとするきっかけを作れたらと思っています。（デイサービスセンター サンシニア河津 主任 齋藤さん）



## ★「ココから体操」 無料体験会★

日時：11月19日(水)、11月26日(水)

時間：13:30~15:00(受付13:00~) ※両日、同じ内容

会場：株式会社ウエダ本社 北ビル 2階

〒600-8103 京都市下京区五条通堺町角塩釜町363

地下鉄[五条駅]より徒歩5分

京阪電車[清水五条駅]より徒歩8分

参加費：無料

※軽く動ける服装でお越し下さい。



### <体験会内容>

- ・「ココから体操」とは
- ・高齢者への効果
- ・高齢者施設での実践例
- ・「ココから体操」実技体験
- ・質疑応答

### 「ココから体操」プログラムシリーズ

- ・ココから体操1～有酸素運動編～
  - ・ココから体操2～自立生活筋力 向上トレーニング編～
- 各プログラム、30分間の内容です。

<http://www.totalfit.co.jp>

「ココから体操」で検索可！  
サンプル映像や、各高齢者施設の実例が見れる！

## ▼ココから体操無料体験会 お申し込み書(切り取り不要)▼

いずれかにチェックをお願いします。

- 11月19日に参加 (複数の場合:参加人数        名)
- 11月26日に参加 (複数の場合:参加人数        名)

FAX : 075-341-5738

法人・  
事業所名

住所 〒

お名前

TEL

FAX

E-mail

### 【お問い合わせ先】

株式会社ウエダ本社

〒600-8103

京都市下京区五条通堺町角塩釜町363

TEL:075-341-4111

FAX:075-341-5738

E-mail:info@ueda-h.co.jp

<http://www.ueda-h.co.jp>



※お寄せいただいた情報は、当社商品に関わる資料の郵送・ご案内に用います。原則としてその他の用途に使用いたしません。

※「ココから体操」は、トータルフィット社の商標登録です。