

ケアビクスで 体を動かしてみませんか？

放課後等デイサービスぞうさんでは、土曜日に
誰でも簡単にできる運動「ケアビクス」を行います。
障がいをお持ちで、運動が苦手なお子様にも
安心して楽しんでいただくことができます。



こんな効果が期待できます

- ①筋力UP ②集中力UP ③運動力のコントロールUP
- ④適度な運動によるストレス解消

ケアビクスについて詳しくはこちら <http://www.carebics.com>

講師紹介

たきぐち あきえ
瀧口 晶恵 先生

日本ケアビクス株式会社 代表取締役
日本ケアビクス連盟 会長
ケアビクス考案者



障がいのある方でも取り組める運動「ケアビクス」を考案

“こころとからだ”の新しい健康づくりを提案・普及活動を行っている。海外でも多くの実績があり、老人ホーム・介護施設・市町村の健康教室での指導のほか、ケアビクス普及支導員養成講座や介護職員へのケアビクス研修。運動指導者への講習会を続けている。

<取得資格>

- ・健康運動実践指導者 公益財団法人健康・体力づくり事業財団公認
- ・障害者スポーツ指導員初級公益財団法人 日本障がいスポーツ協会公認
- ・日本フィットネス協会ディレクター 公益社団法人日本フィットネス協会公認
- ・発達障害支援アドバイザー 一般社団法人発達障害支援アドバイザー協会公認