

# 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。

詳しい日程は  
どうさんまで  
ご連絡ください！

## 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  
**瀧口**      あきえ  
**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
- ・障がい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
- ・発達障がい支援アドバイザー      一般社団法人発達障がい支援アドバイザー協会公認