



※ ワンタイムオンデマンド配信から期間配信への変更版

健康保持増進 リアル&オンラインセミナー エイジフレンドリーセミナー 第2弾

『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』

～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～

近年、「転倒」「墜落・転落」の労災が増加しています。その原因として、加齢による運動機能の低下(特に脚筋力が衰え低下するとバランス能力や歩行能力が低下する)や感覚機能の衰えなどがあります。本セミナーでは、身体機能計測や質問票によるセルフチェックの体験により、身体機能や身体特性への認識・安全意識等の個人の状況から自分の災害リスクを把握し、改善策を作成して災害リスクの低減につなげることを学びます。今回、中央労働災害防止協会より専門家をお招きしご指導いただきます。



記

1. 日 時 リアル開催：令和5年10月24日(火) 14:00 ～ 16:30
オンデマンド配信期間：令和5年11月1日(水)～15日(水)
2. 講習方法 リアル & オンデマンド配信セミナー
 リアル会場：青色会館 5階 会議室
オンデマンド配信：上記期間 Youtube配信
3. 受講料 無料
4. テーマ 『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』
 ～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 講師 飯田 源 氏

<プログラム概要>

- (1)【講義】 転倒予防のための基礎知識
 - ・ 転倒災害の現状 ・ 転びによる障害とそのメカニズム ・ 転びリスクと転び災害の防止対策
- (2)【実習】 セルフチェック体験
 - ・ 身体機能計測(5 種目) ・ 質問票とレーダーチャートの作成
- (3)【実習】 運動機能低下を防ぐためのエクササイズ
 - ・ ストレッチングで柔軟性を高める ・ 疲れにくいからだをつくる筋力トレーニング
5. その他受講要件：**オンデマンド参加者は指定期間での視聴となります。**
ネット接続し YouTube 聴講が可能なPC環境が必要となります。
6. 申込方法 FAXにてお申込みの場合は、別紙申込用紙に所要事項を記載の上、支部へご提出願います。
 NET申込の場合は、受講方法により【健康保持増進講習会リアルセミナー】もしくは【健康保持増進講習会オンラインセミナー】を選択し、お申込み下さい。
7. 申込期限 10月15日(金)まで
8. 取消期限 10月18日(水)まで



申 込 書

※ ワンタイムオンデマンド配信から期間配信への変更版

健康保持増進 リアル&オンラインセミナー- エイジフレンドリーセミナー 第2弾

『 転倒予防に役立つからだの使い方と作り方 』

～ プロから学ぶ、自己チェックと対策 ～

会員No.	事業場名		
〒	所在地		
TEL			FAX
担当者	担当者メールアドレス (リアルセミナーをお申込みの方は不要です)		

【 リアルセミナー申込 】 日時：令和5年10月24日(火) 14:00～16:30

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

【 オンラインセミナー申込 】 配信期間：令和5年11月1日(水)～15日(水)

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

小田原支部FAX番号：0465-24-5820