

新しい介護予防、介護予防の最終形態ができました！！

介護の危険度が「日常動作」からわかります！

「日常動作」に直結した具体的改善方法がわかります！



それが **“動きケア®日常動作ナビゲーション”** です！！

新しい介護予防！「衰え」からくる介護は予防できます！！

“動きケア®日常動作ナビゲーター養成講座 のご案内

介護保険利用者数(2000年)149万人→(2022年)516万人！ 3.5倍に！！

介護給付費・事業費(2000年)3.2兆円→(2020年)10.8兆円！に！！

(厚労省、社保審一介護給付費分科会資料R5)

いくつになっても身の回りのことは自分でやりたい・・・

何歳になっても、自分の足で行きたいところに行きたい・・・

できれば、介護のお世話にはなりたくない・・・ 多くの方から聞こえる声なのに・・・

今までハッキリしなかったその答え、見つかりました！！

■今までの介護予防の問題点・・・

- ◆ そもそもそのために「何ができればよいのか」「どうすればよいのか」が日常動作の観点から明確になっていなかった（→目標が明確になると人はそこに向かって進むことができます）
- ◆ 介護予防のためとして行われている「健康体操」、「ヨガ」、「イス体操」などに参加しても、日常動作と直結していない場合も多く、なぜ介護予防に必要なのかわかりにくかった（→指導者が介護予防に直結した日常動作を理解すれば、ヨガや健康体操も成果があがるものに変わります）
- ◆ 病院のリハビリに行っても、ひとり15～20分では、介護度予防に必要な日常動作まではとてもケアしてもらえない、スポーツクラブやパーソナルトレーニングでは強度が強すぎる、動きができないうちに、負荷をかけると痛みが悪化することもある、趣味嗜好が合わない場合もある



■「動きケア®日常動作ナビゲーション&日常動作大丈夫体操」は・・・

- 介護予防に必要な日常動作を分析した結果、7つにまとめられました。より詳細に「介護のリスク」がわかるようになりました（動きケア®日常動作ナビゲーション）
- 具体的に「何ができればよいのか」、「どうすればよいのか」が明確になりました（動きケア®日常動作大丈夫体操）
- より具体的にカラダに負担をかけない日常動作のやり方を形にすることができました
例）脊柱の圧迫骨折の方、ひざ痛で膝が十分に曲がらない方でも立位から床に座れる方法など

● 病院との共同研究と現場での検証により、あたり前にできていた日常動作ができなくなると、「介護」しかないという常識を変えることができました まだまだ大丈夫！復活できます！！その答えがココにあります！

※「まだまだ大丈夫！復活できます！！」をクライアント、生徒さんに伝えたい！喜んでもらいたい！そこから、一緒に「新しい常識」をつくっていただける指導者、施術者の方の受講をお待ち申し上げております

【動きケア®日常動作ナビゲーター養成講座】

日時：【日曜クラス】2026.5月24日（日）13:00～18:00（認定試験 17:00～18:00）

【木曜日クラス】2026.5月28日（木）13:00～18:00（認定試験 17:00～18:00）

【個別開講クラス】※5月中で個別に別日・時間帯で開講いたします。複数日に分けての受講も可。
ご希望をお知らせください。

費用：今回のご案内費用 **43,200円**（税込）（受講費、受検料、資格認定料含む）

※1:通常一般費用：48,000円（税込）の10%OFF（メルマガ会員特典）

※2:今回の費用特典適用締め切り：2026.4.30（木）（但し、各クラス定員5名様になり次第、締め切らせていただきます）。

【お申込み】

1、下記の申込書同内容記入のメールを送付してください。FAXの場合も確認のメールをお願いします。

2、上記の案内をご確認のうえ**受講費**を下記口座にお振込ください。

【振込先：三菱UFJ銀行・犬山支店(普)0135961（株）DOU（ディー・オー・ユー）】

（※申込みメールを送信後7日以内をお願いします）

※個別開講を希望される場合は、打合せで受講日決定後、7日以内にご入金ください。

3、申込後、Zoom形式受講の方には、ミーティングID等、対面形式受講の方には「会場案内」等をお知らせいたします。

お申込みは、

下記内容をメールにて送信ください。もしくは FAX 番号（0568）62-8578

このまま送信（FAX 送信の場合も確認メールでお知らせください）。

もしくは、郵送、メールで

“動きケア®日常動作ナビゲーション講座(メルマガ特典) 申込書

お名前	女・男
	生年月日： 年 月 日
住所 〒	
	TEL () -
受講日： <input type="checkbox"/> (日曜日クラス) 5/24 <input type="checkbox"/> (木曜日クラス) 5/28 <input type="checkbox"/> 個別開講希望	
受講形式： <input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> Zoom	
■受講費の振込予定日： 2026. 月 日 <input type="checkbox"/> 個別開講日決定後	

(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖637-2

FAX (0568) 62-8578 TEL (0568) 62-8558 メール: info@fgi-jp.jp