

介護福祉士×パーソナルトレーナーによる
老後 イキイキプログラム



運動

知識



**豊かな老後ライフのための
運動と知識をコミュニティで！**

人生100年時代。介護が必要になってから
ではなく元気うちに「運動」「知識」を学ぶことで
「豊かな老後ライフ」実現の近道となります。
介護福祉士でありパーソナルトレーナーとしての
15年間の現場実践で構築された「運動」と「知識」を
コミュニティで学べるコース講座が完成いたしました！

元気な高齢者になる秘訣 無料講座

排泄

住居環境

食べる

認知症

医療・介護のかかわり方

最強の予防

人生会議



親の老後イキイキ プログラムとは？

時短・簡単・効率良い運動プログラム

それぞれの身体状況に合わせたトレーニングプログラムを作成。
時短・簡単なプログラムのため、どなたでも気軽に取り組むことができる運動を実施いたします。

何歳になっても自分の力でトイレに

豊かな老後ライフのひとつの目標としては何歳になっても自分の力でトイレに行くということです。
そのための知識と運動をお伝えいたします。

老後の不安解消

老後の不安は事前に準備をして一つ一つの不安を解消することが大事になります。今回のプログラムがそのきっかけになれば嬉しいです。

詳細の確認はお問い合わせください。

自己紹介

シコトレ オンライン
予防医学パーソナルトレーナー
吉村 太郎(よしむら たろう)



15年にわたる介護施設での延べ3万人以上の
運動指導実践の中で人のコンディションは
「運動」をきっかけに変化するということが分かり
介護保険サービス利用者の8割の介護度が維持・向上する。

2022年から介護保険外でオンラインで健康管理をサポート
する事業を開始。

- ・個人向けオンライントレーニング
- ・法人向け健康支援
- ・シニア向け健康支援

相撲の四股を主軸とした「全身トレーニング」を
日本国内から海外の方に向けてもサービス提供中。



お問い合わせ

シコトレ オンライン

0138-83-7212

taro57077@gmail.com