

平成30年度 健康・体力づくり指導者研修会開催要項

- 1 目的 いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防が重要です。
そこで、健康・体力づくり、スポーツ等の指導に関わる者が、その予防について正しく理解し、個々の身体の状態と合わせた適切な運動を指導できるよう、指導技術の向上を図ります。
- 2 主催 千葉県
- 3 日時 平成30年10月28日(日) 10:00~16:10
- 4 会場 千葉県総合スポーツセンター内
スポーツ科学センター 第1研修室及びアリーナ(住所:千葉市稲毛区天台町323)
- 5 対象 千葉県内在住、もしくは千葉県で活動する体育・スポーツ施設、健康増進施設、老人福祉施設や行政(市町村保健センター、教育委員会等)、職域等において、健康・体力づくりに係る指導を行っている者(ボランティア等含む)
- 6 定員 100名
- 7 日程と内容 **テーマ: ロコモを予防して健康寿命を延ばそう!**

受 付		9:30~
開 会		10:00~
講演 (120分)	演題: 足腰元気にロコモ対策	10:10~12:10
	講師: 竹内 弥彦 氏 (千葉県立保健医療大学 准教授)	
	演題: 食生活(バランス食)でロコモ対策	
	講師: 佐々木 徹 氏 [管理栄養士] (松戸市立福祉医療センター東松戸病院 保健福祉医療室 主任)	
休 憩		12:10~13:00
実技 (160分)	演題: ロコモ予防の実践~ロコモ度テスト・ストレッチ・ロコトレ~	13:00~16:00 ※うち20分 移動・休憩
	講師: [理学療法士]	
	・三好 主晃 氏 (千葉県理学療法士会 公益事業局 スポーツ・健康増進支援部 転倒予防主幹)	
	・関口 彩人 氏 (医療法人社団 邦清会 介護老人保健施設 かもめメディカルケアセンター)	
	・斎藤 龍祐 氏 (医療法人社団 互生会 アクアリハビリテーション病院)	
・井上 久登 氏 (国保直営総合病院 君津中央病院)		
閉 会		~16:10

8 申込と締切

申込書に必要事項を記入の上、**10月17日(水)まで**に下記にお申込ください。

※ 定員になり次第締め切ります(先着順)。定員に満たない場合は、締切日以後も受け付けます。

郵送、FAX、メールのいずれかで申込書をお送りください。

申込先

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 地域健康づくり班

電話: 043-223-2405 FAX: 043-225-0322 メールアドレス: ckensyu@mz.pref.chiba.lg.jp

9 留意事項

- (1) 車でお越しの方は、必ず所定の駐車場をご利用ください。
- (2) 実技を行ないますので、トレーニングウェア、室内用トレーニングシューズをご用意ください。
(トレーニングウェア着用にて講演に参加しても構いません。)
- (3) 昼食は各自持参してください。