

# 令和7年度 健康・体力づくり指導者研修会 開催要領

- 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）等、要介護状態となる要因を予防し、健康を保つことが重要です。そこで、健康・体力づくり・スポーツ等の指導に関わる方が、ロコモティブシンドロームの予防について正しく理解し、個々人の身体の状態に合わせた適切な指導ができるよう、指導技術の向上を図ります。
- 2 主催** 千葉県
- 3 開催方法** オンデマンド配信（千葉県公式セミナーチャンネルに掲載）
- 4 受講期間** 令和8年2月20日（金）～令和8年3月19日（木）
- 5 対象** 千葉県内在住又は千葉県内で活動する、体育・スポーツ施設、健康増進施設、老人福祉施設、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・体力づくりに関わる指導を行っている方 ※ボランティア等を含みます

## 6 内容

内容	講師	講義時間の目安
【講演①】 ロコモ予防を超えて： 一生動ける体と脳をつくる生活習慣	千葉大学大学院国際学術研究院 准教授 山口 智志 氏	約40分
【講演②】 ロコモ予防を支える「身体のしくみ」： 栄養×運動の相乗効果を味方にする	公益社団法人千葉県栄養士会 黒坂 裕香 氏	約40分
【講演③ ※実演含む】 ロコモ・腰痛を防ぐ！ 今日からできる「+10分」運動習慣	一般社団法人千葉県理学療法士会 公益事業局 健康増進支援部 部長 菅野 央倫 氏	約40分

## 7 申し込み

ちば電子申請サービス（下記 QR コード、URL）より、令和8年2月18日（水）までにお申し込みください。



[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=55898](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=55898)

## 8 留意事項

- 視聴URL等は、申込者宛てに別途連絡します。（電子申請サービスより申込時に記載いただいたメールアドレスへ送付します。）
- 受講にあたっては、講義映像を視聴できる端末やインターネット環境等を各自御用意ください。