

令和元年度 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 日時 　令和元年9月28日（土）　　午前10時～午後4時
- 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（所在地：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 定員 　100名
- 7 日程と内容 　テーマ「ロコモ予防に+10（プラステン）目指そう！『元気ちば』」

内 容		時間
午 前	受 付	9:30～
	開 会	10:00～
	講 演	演題：足腰元気にロコモ対策 講師：千葉県立保健医療大学 准教授 竹内 弥彦 氏 演題：バランス食生活でロコモ対策 講師：千葉県栄養士会（調整中） 10:10～12:10
休 憩		12:10～13:00
午 後	実 技	理学療法士によるロコモ予防実技指導 講師：千葉県理学療法士会 三好 主晃 氏 他 実技指導：千葉県理学療法士会 13:00～16:00 ※移動・休憩を含みます
	閉 会	～16:10

8 お申込

必要事項を記入の上、申込書を9月18日（水）までに下記担当宛てお送り下さい。

※申込期限前でも定員に達した場合は、申込を締切ることがございます。

※郵送・FAX・メールのいずれかで申込書をお送り下さい。

【担当】〒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 健康・体力づくり指導者研修担当

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

9 留意事項

(1) お車でお越しの方は、必ず所定の駐車場を御利用下さい。

(2) 実技を行いますので、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下さい。

※トレーニングウェア着用にて午前中の講演から受講されても構いません。

(3) 昼食は各自御持参下さい。