

参加費無料!

健康・体力づくり指導者研修会

～ロコモ予防で健康寿命を延ばそう!～

先着100名!

日時

10月28日(日)

10:00~16:10

場所

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
(千葉市稲毛区天台町323)



チーバくん

対象

千葉県内に在住・在勤で健康・体力づくりを指導する方

午前の部 講演 10:00~12:10

講演① 「足腰元気にロコモ対策」

講師 竹内 弥彦 氏 (県立保健医療大学 准教授)

講演② 「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)

～ 昼食・休憩 50分 (12:10~13:00) ~

午後の部 実技指導 13:00~16:10

ロコモ予防の実践

～ロコモ度テスト・ストレッチ・ロコトシ～

講師・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) (理学療法士4名)

詳細は開催要項をご覧になるか、お問い合わせください。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 (電話: 043-223-2405 メールアドレス: ckensyu@mz.pref.chiba.lg.jp)

ホームページ: <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/tairyokutukuri.html>

主催: 千葉県