

## 平成29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29年11月12日(日)  午前10時～午後4時10分
- 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！

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(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：谷内 洋子 氏(県立保健医療大学 准教授)	
休 憩		50分
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：三好 主晃 氏(一般社団法人 千葉県理学療法士会 スポーツ健康増進支援部 転倒予防・歩行年齢測定会 主幹)	
	片岡 美和子 氏(医療法人社団 上総会 山之内病院)	
	石井 宏和 氏(医療法人社団 慈優会 九十九里病院) 秋山 健二 氏(医療法人 SHIODA 塩田病院)	
閉 会		～16:10

### 8 申込と締切

申込書に必要事項を記入の上、11月1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を受け付けます。

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：043-223-2403  FAX：043-225-0322  メールアドレス：kenzo4@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参加してもかまいません。)
- (3) 昼食は各自持参してください。
- (4) 受付開始時間は午前9時30分です。