

## 令和4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4年10月3日（月）～令和4年11月4日（金）
- 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 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	講師	講義時間の目安
【講演①】 足腰元気にロコモ予防	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】 バランス食生活でロコモ対策	千葉県栄養士会 理事 佐々木 徹 氏	約40分
【講演③ ※実演含む】 自宅でできる！簡単ロコモ予防	千葉県理学療法士会 公益事業局健康増進支援部相談役 三好 主晃 氏	約60分

### 7 申し込み

必要事項を記入の上、申込書を9月2日（金）までに下記担当宛てお送り下さい。

※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

### 8 留意事項

- 視聴URL等は、申込者宛てに別途連絡します。（申込書に記載いただいたメールアドレスへ送付しますので、必ずご記入をお願いします）
- 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。