

## 令和5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5年9月22日（金）～令和5年10月13日（金）
- 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 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】 スキマ時間でできる！ おてがるプラステン	千葉県理学療法士会 公益事業局 健康増進支援部 三好 主晃 氏 他	約15分 ×2本

### 7 申し込み

ちば電子申請サービス（下記QRコード、URL）より、**9月8日（金）まで**にお申し込みください。



[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=22688](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=22688)

### 8 留意事項

- （1）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。）
- （2）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。