

健康・体力づくり指導者研修会

ロコモ予防に+10(プラステン)目指そう!『元気ちば』

受講無料

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)

受講期間

令和5年9月22日(金)～
令和5年10月13日(金)



対象

千葉県内に在住・在勤の健康・体力づくりを指導する方
※ボランティアの方を含みます

講演①

「足腰元気にロコモ対策」

講師 千葉大学大学院国際学術研究院
准教授 山口 智志 氏

40分

講演②

「バランス食生活でロコモ対策」

講師 千葉県栄養士会 理事 佐々木 徹 氏

40分

講演③

「スキマ時間でできる!おてがるプラステン」

講師 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 氏ら

30分

(15分×2本)

【お申込み】 [ちば電子申請サービスより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



こちらから

【担当】

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 電話:043-223-2633

メールアドレス:kenkou21@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