

参加費無料!  
ロコモ予防!

# 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!～

日時

**11月12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)



千葉県  
マスコットキャラクター  
「チーバくん」

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 谷内 洋子 氏〔県立保健医療大学 准教授〕

～ 昼食・休憩 50分(12:10～13:00)～

午後の部 実技指導 13:00～16:10

実技 「ロコモ予防の実践～ロコモ度テスト・

ストレッチ・ロコトレ～」

講師 三好 主晃 氏〔一般社団法人 千葉県理学療法士会〕

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〕

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:043-223-2403 メールアドレス:kenzo4@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