

## 令和3年度 健康運動研修会 実施要項

1. 目的 生活習慣病予防や介護予防事業等に携わる健康運動指導者の資質向上を図り、県民に広く健康づくりのための運動を推進するため研修会を開催する。  
 なお、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格登録更新の単位履修を可能とする。

### 2. 内容等

時間	形式	内容	講師	認定単位
10:00 ～ 11:00	講義①	フレイル対策；7つの心得	筑波大学名誉教授 日本介護予防・健康づくり学会会長 田中 喜代次 先生	1.0
11:10 ～ 12:10	実習①	年齢、障害の有無を問わず 誰でも楽しめる運動プログラム	アップテンヘルスサポート代表 健康運動指導士 藪下 典子 先生	1.5
12:10 ～ 13:00	休 憩			
13:00 ～ 13:30	実習①	年齢、障害の有無を問わず 誰でも楽しめる運動プログラム	アップテンヘルスサポート代表 健康運動指導士 藪下 典子 先生	-
13:40 ～ 15:10	実習②	尿漏れと骨盤底筋運動の効果、 スマートエクササイズ	naturally 代表 (株) THF 学術研究員 健康運動指導士 南方 和美 先生	1.5
15:10 ～ 15:40	実習③	ディスカッション：健幸華齢をめざすフレイル予防エクササイズ		0.5

3. 主催 茨城県立健康プラザ  
 4. 対象者 健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、栄養士等  
 ※茨城県において、運動に関する事業を推進または活動されている方を対象とします。  
 5. 日時 令和3年9月13日（月）  
 6. 会場 茨城県立健康プラザ 3階 大会議室  
 7. 人数 20人  
 8. 持ち物 運動のできる服装でご参加ください。  
 9. 申込方法 裏面によりFAXにて 9月1日（水）までにお申込み下さい。  
 10. その他  
 ・本研修会は、(公財)健康・体力づくり事業財団「健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新講習会」(講義・実習60分につき1単位)の認定を受けています。  
 ・会場は温度調節が難しいので、温度調整可能な服装でお越しください。
- 問合せ先 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部（担当 松本・戸田）  
 〒310-0852 水戸市笠原町993-2  
 TEL：029-243-4216 FAX：029-244-4852