

# 令和5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。

## 2. 内容等

時間	形式	内容	講師
13:30 ～ 14:30	実習①	高齢者に合わせた座位のできる指導	有限会社マリエフィットネスサポート 健康運動指導士 横山 有里 先生
14:30 ～ 14:40		休憩	
14:40 ～ 15:20	講義①	運動教室における健康運動指導士としての資格の活かし方	医療法人社団清心会藤沢病院 健康運動指導士 石井 千恵 先生
15:20 ～ 15:40	講義②	Enjoy Exercise ～快食、快眠、快便のために、 そして認知機能の保持に向けて～	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
15:40 ～ 15:50		ディスカッション	田中 喜代次 先生 石井 千恵 先生 横山 有里 先生
15:50 ～ 16:00		質疑応答	

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. 日程 令和5年9月11日（月）13:20～16:00

6. 実施方法 Zoomを用いたオンライン開催

7. 人数 30名程度

8. 申込方法 次の事項を明記の上、メールの件名を「健康運動研修会申込み」とし、[jouho@hsc-i.jp](mailto:jouho@hsc-i.jp)宛へ  
**9月1日（金）まで**にお申し込みください。

①受講される方の所属・お名前・職種 ②質問（事前に質問のある方）

※定員になり次第、お申込みを締め切ります。健康プラザHPにてお知らせします。

9. その他 ・本研修会はオンライン開催のため、(公財)健康・体力づくり事業財団「健康運動指導士登録認定講習会」単位認定は受けられませんのでご了承ください。

・Zoomへのアクセスメールは研修会3日前までにメールにてお知らせいたします。

10. 問合せ先 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部（担当：戸田・松本）

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

TEL：029-243-4216 FAX：029-244-4852

E-mail：[n-toda07@hsc-i.jp](mailto:n-toda07@hsc-i.jp)

：