

🤏 第10回健康づくりサポーター講習会

中高齢者を対象とした健康講話と運動指導

〜分かりやすい講話と運動指導へのつなげ方を学ぶ〜

【主催】一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション 【後援】福島市

第10回目の健康づくりサポーター講習会は「中高齢者を対象とした健康講話と運動指導」をテーマに 開催いたします。運動教室参加者の運動に関する知識を深めることは、より効果的な運動を実現する 上で重要です。そのためには、実技指導の前に健康講話などを行うことが有効となります。

今回は、一般の方へ向けた健康への理解を深めてもらうための講話とそれを踏まえた実技指導を学 ぶ講習会となります。講師には、アップテンヘルスサポート代表の藪下典子氏をお迎えし、健康講話の 構成や伝え方、講話から実技へのつなげ方を教授頂きます。また、当法人代表理事(福島大学運動生 理学研究室)の安田及び、健康運動指導士の田島より、運動指導者に求められる運動生理学の知識と、 その現場への活用についての講習を行います。本講習会は健康運動指導士及び健康運動実践指導 者の登録更新に必要な履修単位として講義2.5単位、実技2.0が認められます(認定番号 226751)。 本講習会が、皆様の今後の活動の参考となるよう、ぜひご活用ください。

講師紹介

アップテンヘルスサポート代表 株式会社THF取締役

日本リハビリテーションスポーツ学会会長

日本介護予防協会理事

博士(体育科学)、健康運動指導士

やぶした のりこ

典子氏



ふくしまスポーツプロモーション代表理事 福島大学人間発達文化学類 教授

> やすだ としひろ 俊広氏 安田



ふくしまスポーツプロモーション 健康運動指導士

たしま 田島 聖也氏



開催日程		
9:15~9:30	受付	
9:30~9:40	開講式	
9:40~11:10	【講義】 運動指導者に求められる運動生理学の最近の知見	安田俊広 先生
11:15~12:15	【講義】 運動生理学をはじめとした科学的知見の現場への活用	田島聖也 先生
12:15~13:00	昼休み	
13:00~15:00	【実技】 健康講話のコツ~構成・伝え方・運動習慣化への導きまで~	藪下典子 先生
15:00~15:10	閉講式	

☆講習会詳細情報☆

日 時	令和4年12月11日(日) 9時30分 ~ 15時10分		
会場	コラッセふくしま5階研修室AB(福島市三河南町1番20号)		
定員	50名(先着) * 定員に達し次第、HPに掲載いたします。		
	5,000円(税込)		
受 講 料	受講料は申込完了後に指定口座へお振込み頂きます。 振込先は受付完了の確認メールにてご案内致します。 *振込手数料は各自ご負担をお願いします。		
取得単位数	健康運動指導士及び健康運動実践指導者 資格更新単位 講義 2.5 単位、実技 2.0 単位		
申 込 方 法	 ☆当法人HP 講習会情報の申込フォームよりお申し込みください 法人HP 【http://www.fs-promotion.com/】にアクセス トップページ よった 講習会情報 単一 第10回健康づくりサポーター講習会申込フォームに入力・送信 		
申し込みに関する注 意 事 項	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
申 込 締 切	11月30日(火)17時まで ※ただし、定員到達次第終了		

☆注意事項

- ・受講票の送付について…参加者の方に12月1日以降、随時受講票を発送します。当日の準備物等ご確認下さい。
- 資格更新単位について…講義内容を全て受講された方のみ単位を認定いたします。
- ・昼休みについて…昼休み中の外出は自由ですが、午後の実技開始までに必ずお戻り下さい。
- ・昼食について...昼食の用意は各自でお願いいたします。
- ・感染症対策について…当日はコラッセふくしま施設利用にかかるガイドラインに基づき対策を行います。 ご協力いただけない場合は受講をお断りする場合がございますので予めご了承ください。

【会場案内】

福島市三河南町1番20号

【アクセス】

- *車の場合(福島西 I C、飯坂 I Cから約15分)
- コラッセふくしま有料駐車場利用可30分まで無料、以降30分毎100円
- ※共通駐車サービス券が使用可能
- 近隣に有料駐車場(民間)あり(30分100円~150円)
- * 公共交通機関の場合
- JR福島駅(東北新幹線、東北本線、奥羽本線)西口より徒歩3分



※コラッセHPより転載

【健康づくりサポーター講習会事務局】

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション

〒960-0801 伊達市霊山町掛田字町田14-5 霊山総合福祉センター内

TEL&FAX:050-1093-8419(担当 田島)

Mail: tashima@fs-promotion.com HP: http://www.fs-promotion.com/ 運動指導で事務所不在の場合がございます。ご質問等はなるべくメールでお願いします。

ふくしまスポーツプロモーションは健康の維持増進を目的とした運動支援を行う非営利型の一般社団法人です

<u>`</u>