

健康づくりのための運動指導研修会 開催要領

1 目 的

生活習慣病等の保健指導における運動を効果的に展開するために必要な知識の習得及び技術の向上を図る。

2 対象者

- (1) 健康福祉センター及び市町の保健師・管理栄養士等地域保健に携わる者
- (2) 事業所等職域の保健指導従事者
- (3) 病院・健診機関、保険者等の保健指導従事者
- (4) 介護予防事業に携わる者
- (5) 地域の運動施設等の指導者

3 開催日時

平成30年 9月21日（金） 9：50～15：00

4 開催場所

山口県健康づくりセンター 第1研修室
山口市吉敷下東三丁目1番1号 山口県総合保健会館内

5 日程及び内容

9:30	受 付
9:50	
10:00	開講あいさつ オリエンテーション
	【講義】 「身体活動・運動の継続に向けた行動科学的アプローチ法」 ～理論にプラスするアプローチ法と考察を交えて～ 講師 産業医科大学産業保健学部 看護学科 人間情報科学 准教授 江口 泰正
12:00	昼 食 ・ 休 憩
13:00	
	【講義・実習】 「働く人の運動不足解消のための“10分ランチフィットネス®”」 ～運動する時間の少ない世代が短時間で手軽に続けることができる運動方法とは？～ 講師 一般社団法人10分ランチフィットネス協会 代表理事 森山 暎子
15:00	

6 申込方法

- (1) 申込方法 別紙「受講申込書」を郵送又はFAXで提出してください。
なお、当センターのホームページからも申し込みできます。
〔 URL : <http://www.hwy.or.jp/center> 〕
- (2) 申込期限 平成30年9月10日（月）

7 受講料

無料

8 その他

- (1) 実習がありますので、運動のできる服装及び運動靴（屋外用可）でお越しください。
- (2) 駐車場は、総合保健会館専用駐車場・臨時駐車場を利用してください。
- (3) 昼食（お茶なし弁当 500 円）を希望される方は、当日会場入り口にて斡旋いたします。
- (4) 受講申込み後、都合等により欠席される場合は速やかに連絡をお願いします。

◆◇研修担当より◇◆

午前は、運動実施率が低い働き盛り世代に対して、身体活動・運動の継続実施を促す効果的な支援方法について学びます。

また、午後の森山先生は、行政や各種団体とも連携して運動の普及に取り組んでおられます。運動実施率が低い人たちへの運動実践のきっかけづくりとして考案された“10分ランチフィットネス[®]”を通して、身体活動・運動を促す仕組みづくりや短時間で手軽に続けられる運動方法について学びます。

山口県健康づくりセンター

健康企画・研修班 宛て

FAX : 083-934-2209

健康づくりのための運動指導研修会 受講申込書

平成30(2018)年 月 日

公益財団法人山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター長 様

所 属

〔TEL 〕

〔FAX 〕

〔E-mail 〕

標記研修会について、下記のとおり申し込みます。

記

氏 名	課・班名	職 種	備 考

質問欄

研修に関して質問等がありましたら記入してください。

講義名等	質 問 内 容

申込期限：平成30年9月10日(月)