

◆健康運動指導士会 兵庫県支部 研修会◆

1. 期日 平成 29 年 2 月 12 日（日）10：00～17：00 （9：30～受付開始）
2. 場所 兵庫県立総合体育館 3階 視聴覚室
3. 対象 兵庫県の健康運動指導士・健康運動実践指導者
4. 定員 80名（※定員になり次第受付締切）
5. 登録単位認定 講義 4.0 単位、実習 1.5 単位（合計 5.5 単位）
6. 受講料 NPO 法人日本健康運動指導士会会員 5940 円、非会員 11880 円
7. 内容

実施時間	講師	内容
10:00～12:00 講義 2.0 単位	長尾 光城氏 兵庫大学健康科学部 看護学科長 日本運動処方学会 副会長 日本体力医学会評議員 日本体育協会公認 スポーツドクター	『高齢者の身体特性および高齢者を指導するならもっておきたい医学的知識』 病気になりたちや病態、治療方法、予後のリハビリテーションや運動療法の方法など（骨粗鬆症・変形性膝または股関節症・腰痛）
13:00～15:00 講義 2.0 単位	黒木 真知子氏 管理栄養士 健康指導士 スポーツ栄養 CA	『運動指導者ができる、食事でのロコモ対策』 運動と合わせることで、さらに効果が出るロコモ対策。健康な方、食事制限のある方または疾患別に、筋肉量維持・向上の食事・栄養の摂り方についてお伝えします。また、運動をしている方の生活習慣病の予防や改善等も。
15:20～16:50 実習 1.5 単位	日高 幸恵氏 ㈱ソラスト 健康運動指導士 介護福祉士 介護支援専門員 介護予防主任運動指導員	『要介護者もできる！機能別高齢者の介護予防運動』 日常生活動作（立ち上がる・歩く等）には、どのような運動が効果的かを機能別に紹介。 介護施設でも実践例も交え、幅広い対象者に運動指導できるノウハウも合わせて実践します。

8. 申込先・問い合わせ takahara@oasis.ocn.ne.jp 兵庫支部 高原 久美子