

「高齢者健康づくりサポーター講習会」開催のお知らせ

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション（以下「当法人」）は、中高年者を対象として健康の維持増進を目的とした運動の実践と運動継続のための支援を行い、健康で活力に満ちた人生（アクティブライフ）を送るための手助けを行うことを目的としています。

我々は、平成16年度より保原町（現在の伊達市）の高齢者対象筋力トレーニング事業を行ってきました。高齢者健康づくりサポーター講習会（以下「本講習会」）では、これまでの実績を紹介し、地域密着型で行われる高齢者対象筋力トレーニングの効果と問題点について考えます。

高齢者に限らず、運動は健康の維持増進に寄与することが多くのデータから明らかにされています。その一方で運動を習慣化することの困難さも指摘されています。当法人では、この問題を解決する策の1つとして、運動行動変容理論の活用を考えており、本講習会でご紹介することとしました。

行動変容理論は、対象者の運動に対する準備状態を把握し、そのステージに合わせた働きかけをしようとするもので、運動指導に不可欠な要素だと考えられます。

運動に限らず、健康相談等にも活用でき、地域の方々の健康の維持増進に携わる皆様が明日からでも現場で使える内容です。また、この高齢者健康づくりサポーター講習会は、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3.5単位、実技1.5単位が認められます。（認定番号116467）

本講習会が、日頃の活動の疑問を解消し今後の活動の参考になるよう、ぜひご活用ください。

記

【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】 福島県伊達市

【日時】 平成23年9月23日（金）

【会場】 コラッセふくしま6階 マルチパーパスルーム
（福島県福島市三河南町1番20号）

【参加費】 5000円

【定員】 30名

【取得単位数】 講義3.5単位、実習1.5単位

【申込方法】 別紙申込書をご記入の上、FAXまたは郵送で下記までお申し込み下さい。メールの場合は、下記ホームページより申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、下記アドレスに送付してください。お申込み受付後、事務局より参加証をお送りいたします。尚、定員に達した場合、締め切ることがありますのでお早めにお申し込みください。

【事務局】 〒960-0801

福島県伊達市霊山町掛田字町田14-5 霊山総合福祉センター内

一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション

TEL 050-1093-8419（担当：早川）

FAX 024-525-4069（共用）

メール hayakawa@fs-promotion.net

HP <http://www.fs-promotion.com/>

| 時間 | 内容 | 講師 |
|-------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 9:30~9:40 | 開講式 | |
| 9:40~12:10 | 【講義・実習】運動行動変容の理論と実践 | 会津大学 中澤 謙 准教授 |
| 13:00~14:30 | 【講義】高齢者対象筋力トレーニング事業について | 福島大学 安田 俊広 准教授 |
| 14:40~15:40 | 【実習】自宅でできるストレッチ&カンタン筋トレ！ | （社）ふくしまスポーツプロモーション 健康運動指導士 松浦 佳奈子 |
| 15:40~16:00 | 閉講式 | |