

第12回健康づくりサポーター講習会 「中高齢者を対象とした運動指導実践」

【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12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運動指導実践」をテーマに開催いたします。健康運動指導士・実践指導者の資格の特性上、中高齢者を対象とした運動指導に取り組んでいらっしゃる方は多いかと存じます。厚生労働省をはじめとした様々な団体によって中高齢者を対象とした運動指針などは提示されておりますが、個人差が大きい年代であるがゆえに、一様な運動指導ではなく、様々な事象に対応できる指導能力が求められています。

そこで、本講習会は皆様が運動指導を行う際にプログラム作成の参考となるよう、当法人がこれまで行ってきた運動教室での活動紹介と、皆様のこれまでの経験などをお互いに共有し情報交換の場となるようグループワークを行います。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 1.0 単位、実技 4.0 単位が認められます(認定番号 246648)。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。

開催スケジュール

9:30~9:50	受付	
9:50~10:00	開講式	
10:00~11:00	【講義】伊達市における健康増進事業の取り組み	安田 俊広 氏
11:15~12:15	【実技】中高齢者を対象としたヨガの実践	田中 雅子 氏
12:15~13:00	昼休み	
13:00~14:30	【実技】レクリエーションスポーツ モルックの実践	藤田 健 氏
14:45~16:15	【実技】道具(ギムニクボール)を活用した運動実践とグループワーク	田島 聖也 氏
16:15~16:25	閉講式	

ふくしまスポーツプロモーション担当講師紹介

安田 俊広



当法人代表理事
福島大学教授

田中 雅子



健康運動指導士
ヨガインストラクター

藤田 健



健康運動指導士
モルック指導員

田島 聖也



健康運動指導士

☆講習会詳細情報☆

講習会名	第12回健康づくりサポーター講習会 「中高齢者を対象とした運動指導実践」
日時	令和6年12月1日(日) 9時30分～16時25分
会場	福島大学 S-11教室および体操場(福島市金谷川1番地)
定員	50名(先着) *定員に達し次第、HPに掲載いたします。
受講料	5,000円(税込)
	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 1.0 単位、実技 4.0 単位(認定番号 246648)
申込方法	当法人HP【 http://www.fs-promotion.com/ 】の講習会情報の 申込フォームよりお申し込みください。 トップページ ↓ 講習会情報 ↓ 第12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	申込後、確認メールをお送りします。3営業日以内に返事がない場合は、 お手数ですが再度申込みいただくか、担当まで直接お問い合わせください。 ※インターネット接続環境になく参加されたい方は事前に事務局までお問い合わせください。
申込締切	11月18日(月)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11月11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...講習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、午後の講習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。

【会場案内】
国立大学法人 福島大学(福島市金谷川1番地)



【アクセス】

- ・JR東北本線「金谷川駅」より徒歩10分
- 上り線「福島駅」より2つ目(所要時間約10分)
- 下り線「郡山駅」より8つ目(所要時間約40分)
- ・東北自動車道 松川IC(ETCのみ)から車で約10分
- ・東北自動車道 福島西ICから車で約20分
- ・駐車場 福島大学駐車場(駐車料金500円)。



【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

