

### 令和5年度 健康づくり運動指導員養成講習会日程

講座	月 日	場 所	時 間	内 容	詳 細	講 師
1	6月10日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:30	開講式オリエンテーション		
			9:40～10:40	フィットネス概論	「標茶の人の健康」 健康づくり運動指導員(活動紹介)	生涯学習アドバイザー
			10:50～12:00	トレーニング実技 ①	脳トレ・ほぐし体操・(リズム体操)	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
2	6月24日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	トレーニング実技 ②	アイスブレイク・ゲーム	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:55～12:15		タオル体操・軽スポーツ・(リズム体操)	
3	7月 8日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	高齢期の特性 1	認知症に関すること・ 高齢者疑似体験	地域包括支援センター
			10:55～12:15	トレーニング実技 ③	いきいき百歳体操	弟子屈町役場 包括支援センター
4	7月22日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	トレーニング実技 ④	いきいき体操・リズム体操	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:55～12:15		ラダー・eポール体操	
5	8月 5日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	トレーニング実技 ⑤	ウォーキング方法 (雨天時:町民ホール予定)	歩くスキーの会 若月 浩之
			10:55～12:15	実技・復習	タオル体操・軽スポーツ	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
6	8月19日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	高齢期の特性 2	高齢者の食生活に関すること	健康推進係栄養士 佐藤 由佳
			10:55～12:15	実技・復習	いきいき体操・リズム体操・ 軽スポーツ	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
7	9月 2日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	高齢期の特性 3	ゲートキーパー研修	保健福祉課 健康推進係職員
			10:55～12:15	実技・復習	指導方法・脳トレ・(リズム体操)	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
8	9月16日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～9:15	おさらい	脳トレ・ほぐし体操	生涯学習アドバイザー
			9:15～10:45	高齢期の特性 4	高齢者の怪我に関すること	標茶町立病院 理学療法士 門間 陽一
			10:55～12:15	実技・復習	ほぐし体操・タオル体操・いきいき体操	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
9	9月30日(土)	ふれあい交 流センター	8:30～14:00	特別講習 第23回標茶町健康まつり	健康づくり運動指導員担当コーナーで 実技実習	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
10	10月14日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～10:30	指導実技練習	グループごと練習	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:40～12:00			
11	10月28日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～10:30	指導実技練習	グループごと練習	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:40～12:00			
12	11月11日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～10:30	指導実技練習	グループごと練習	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:40～12:00			
13	11月25日(土)	開発センター 第5研修室 A・B	9:00～10:30	指導実技練習	発表	健康づくり運動指導員 生涯学習アドバイザー
			10:40～12:00	指導発表と確認	発表と今後について	

・講習については、上記全13回。

・12～3月上旬までは現場実習として、貯筋クラブなどの各種運動教室へ参加します(6回以上必須)。

・年度内に修了式(R6年3月)を行う予定です。日程については後日お知らせします。