

健康・体力づくり指導者研修会

ロコモ予防に+10(プラステン)目指そう!『元気ちば』

参加無料

いつ

令和元年 9月28日(土曜日)

午前10時～午後4時

どこで

千葉県総合スポーツセンター内
スポーツ科学センター

第1研修室 及び アリーナ

(千葉市稲毛区天台町323)



対象

千葉県内に在住・在勤の健康・体力づくりを指導する方

※ボランティアの方を含みます

午前の部

10:00
～12:10

講演①「足腰元気にロコモ対策」

講師 県立保健医療大学 准教授 竹内 弥彦 氏

講演②「バランス食生活でロコモ対策」

講師 千葉県栄養士会

～昼食・休憩 50分(12:10～13:00)～

午後の部

13:00
～16:10

実技指導「理学療法士によるロコモ予防実技指導」

講師 千葉県理学療法士会 三好 主晃 氏 他

※室内用トレーニングシューズ・トレーニングウェアをご用意ください。

《ご注意》詳細・お申込みは開催要領をご覧になるか、担当までお問合せください。

「健康・体力づくり指導者研修会について」とお問合せください

【担当】

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 電話:043-223-2405

メールアドレス:ckensyu@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ:<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/tairyokutukuri.html>

主催：千葉県