

第11回健康づくりサポーター講習会

「栄養と運動指導」

【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11回目の健康づくりサポーター講習会は「栄養と運動指導」をテーマに開催いたします。健康運動指導士・実践指導者は、特定保健指導などで生活習慣や運動習慣を見直すための助言ができる能力が求められています。その指導対象者は低栄養や肥満など食習慣にも問題を抱えるものが少なくないため、運動を軸に指導をする運動指導者も栄養に関する知識を理解しておく必要があります。

そこで、本講習会は福島大学で運動生理学を専門とする安田氏による運動時のエネルギー代謝の基礎知識について確認し、その後、スポーツ栄養士の北島氏による運動と栄養に関する講義を行います。さらに、太田西ノ内病院にて運動療法を実践している星野氏による糖尿病患者に対する運動療法について学びます。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 3.0 単位、実技 1.5 単位が認められます(認定番号 236763)。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。

講師紹介

ふくしまスポーツプロモーション代表理事
福島大学人間発達文化学類 教授

やすだ としひろ
安田 俊広 氏



管理栄養士
公認スポーツ栄養士
福島県認定スポーツ栄養士

きたじま
北島 ゆかり 氏



太田西ノ内病院 総合リハビリセンター
運動指導科 科長

ほしの たけひこ
星野 武彦 氏



開催日程

9:30~9:50	受付	
9:50~10:00	開講式	
10:00~11:00	【講義】 運動とエネルギー代謝～基礎編～	安田俊広 先生
11:05~12:05	【講義】 運動と栄養～パートⅠ～	北島ゆかり 先生
12:05~13:00	昼休み	
13:00~14:00	【講義】 運動と栄養～パートⅡ～	北島ゆかり先生
14:10~15:40	【実技】 糖尿病の運動療法 Up to Date	星野武彦先生
15:40~15:50	閉講式	

☆講習会詳細情報☆

講習会名	第11回健康づくりサポーター講習会「栄養と運動指導」
日時	令和5年11月12日(日) 9時30分～15時50分
会場	福島県青少年会館大研修室(福島市黒岩字田部屋53番5号)
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 3.0 単位、実技 1.5 単位
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11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。 <u>※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問合せください。</u>
申込締切	10月30日(月)17時まで ※ただし、定員到達次第終了

スマホからの
お申込はこちら↓



☆注意事項☆

- ・受講票の送付について...参加者の方に11月1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...講義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、午後の講義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】

福島県青少年会館 (福島市黒岩字田部屋53番5号)

【アクセス】

* 車の場合 (福島西 I C から約13分)
無料駐車場有180台

* 公共交通機関の場合

J R 南福島駅 (東北本線) 下車 (タクシー約5分、徒歩約20分)

【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

