

健康・スポーツ県民講座

中高年期のフレイル予防の ための運動指導



フレイルとは心身機能が衰えた状態で、これを放置すると要介護や重篤な疾患を引き起こしやすくなります。このフレイルは高齢者だけでなく、体力低下や生活習慣が乱れている中年者も早期に陥る可能性が危惧されています。

これを予防する運動指導方法等について学びます
※令和4年12月10日に開催した講座の続編です。

日時

令和6年2月10日(土)

①基礎編 13:00~14:30

②応用編 14:30~16:00

※①基礎編のみの参加も可能です

会場

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

講師

高野 義隆 (たかの よしたか)

新潟リハビリテーション病院リハビリテーション部 理学療法士

遠藤 一樹 (えんどう かずき)

メディカルフィットネスロコパーク 理学療法士

料金

①基礎編 2,200円、②応用編 2,200円

※現金のほか、クレジットによるお支払いが可能です

お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

☐ <http://www.ken-supo.jp>

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンススタジアム内

対 象

健康運動指導士、健康実践指導者、保健師、看護師、介護士、理学療法士等の専門職、又はそれらの職種を目指す学生等

資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の方は、登録更新に必要な履修単位として①基礎編と②応用編の2つ受講で実習3.0単位が認められます。
(認定番号:236915)

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

※資格認定をご希望の方は、お申込み時に資格の種類と登録番号等をお教えてください。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「講座・研修・イベント」から参加したい講座のページを開き、その下の「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。

(2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

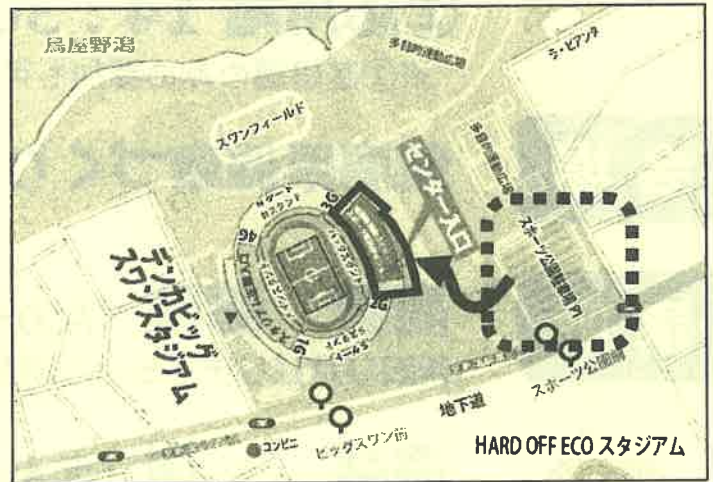
(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。



ご注意

- ◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1をご利用ください。
- ◆運動できるシューズ・服装でお越しください。着替える場所はありません。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者の履修単位をご希望の方は、当日に登録証をご持参ください。
- ◆感染防止策は個人の判断にお任せします。
- ◆今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。



【フレイル予防のための運動指導】参加申込欄

受付日：令和 年 月 日

ふりがな 氏 名			性 別	男 ・ 女
			年 齢	歳
連絡先	電話番号は携帯等、必ず連絡が取れる番号 Eメールアドレスも可			
参 加	<input type="checkbox"/> ①基礎編	<input type="checkbox"/> ②応用編	※①基礎編のみの参加も可能ですが、 資格認定の単位が認められません。	
資格認定	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士	()		
	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者	()	単位希望の方のみ	