

「効果的な疾病予防対策としての身体活動」

WHO(世界保健機構)は、「身体不活動が死亡原因に対する第4の危険因子である」として警鐘をならしています。疾患を予防し、体力を維持向上し、何歳になっても自分らしい自立した人生を過ごしていけるよう、生活習慣病を予防することが大切です。身体活動は、代替予防医療として注目されています。分かりやすい基本的な理論と実践方法を学び、特定保健指導や市町の施策に活かしていきましょう。

第1部 「疾病予防のための身体活動 理論編」 10:00 ~ 12:10

- ・疾病予防のための身体活動についてのガイドライン、実施上の注意点について分かりやすく解説します。(2.0単位)。

第2部 「日常生活に取り入れやすい身体活動 実践編」 13:00 ~ 15:40

- ・生活に取り入れやすく、楽しんで実施でき、効果があげられる身体活動のエッセンスをご紹介します(2.5単位)。

平成29年

7月9日(日)
10:00~15:40

★講師紹介★



小室史恵

健康運動指導士
健康運動指導士養成講座講師
国保連合会特定保健指導実践者養成指導研修講師 他

会場

栃木県健康倶楽部 第2スタジオ
栃木県宇都宮市東今泉2-3-5

募集

25名 (定員になり次第受付を締め切らせて頂きます)

参加費

9,000円(資料付) 申込締切 平成29年6月30日(金)

認定資格

健康運動指導士、健康運動実践指導者
ヘルスケア・トレーナー、ヘルスケア・リーダー

主催

一般財団法人日本健康財団

後援

栃木県

申込方法

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、
FAXまたはメールにてご応募ください。

問い合わせ

一般財団法人日本健康財団 健康サポート推進部
〒321-0941 栃木県宇都宮市東今泉2丁目3番5号
TEL:028-613-5550 FAX:028-662-5509
E-mail:zaidan05@tfc.or.jp

支払方法

申込日より、1週間以内に受講料をお振り込みください。

振込先: 足利銀行宇都宮中央支店

講座番号: 普通5040251

講座名義: 一般財団法人日本健康財団 理事長 皆川俊廣

キャンセル

前日までにご連絡を頂いた場合、手数料を差し引きご返金致します。
当日キャンセルの返金はお受けできません。

会場地図



宇都宮駅から徒歩32分

最寄りバス停: 中久保
(ベルモール、柳田車庫行)

持ち物

資格認定証、動きやすい服装、筆記用具、室内シューズ
昼食(近隣に飲食店、コンビニエンスストアもございます。)

講習会申込書

1. 保有資格 _____

2. 登録番号 _____

3. 氏名 _____ 性別 男 ・ 女 (年齢 才)

〒 _____
4. 住所 _____

電話番号 _____

FAX番号 _____

E-mail _____ @ _____

5. 勤務先 _____ (任意)

〒 _____
所在地 _____

電話番号 _____

FAX番号 _____

現在従事している業務内容 _____