

健康づくりのための運動リーダー養成講座のご案内

(週1回の5回コース)

楽しく健康づくりのために運動をしながら、専門的な知識と技術が習得できます！

参加費無料

< 講師 >

長崎大学准教授 中垣内 真樹先

< 対象者 >

長与町在住で、5回の養成講座に参加可能な方

< 開催場所 >

長与町体育館（ふれあいセンター隣）

< 開催予定 >

平成24年 1月11日(水) 1月18日(水)
1月25日(水) 2月 1日(水)
2月 8日(水) 2月15日(水)

< 時間 >

13:00～15:00

< 場所 >

長与町体育館（ふれあいセンター隣）

< プログラム >

- ・ 職域の健康づくりの現状と課題
- ・ 準備運動、ストレッチの方法について
- ・ 効果的なウォーキングの方法について
- ・ 体力測定
- ・ ウォーキングコースの検証方法について（コースの先導、誘導の仕方など）



イメージ図

< 主催 >

長崎県西彼保健所

< 協力 >

長崎大学、長与町健康保険課

< 申し込み方法 >

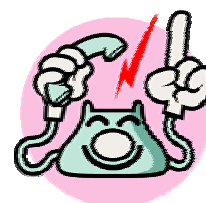
電話 (TEL: 856-5059)

< 申込み先 >

長崎県西彼保健所地域保健課

< 申込み期限 >

平成23年11月25日(金)まで (先着20名)



この養成講座は、職域における健康づくり推進事業の一環として開催いたします。今年度は、皆さんに知識や技術を習得していただき、平成24年度は、皆さんがご自身の健康づくりのために運動を実践しながら、職域（事業所）への健康づくり推進のために協力して頂くことを目指しています。