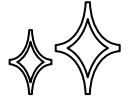
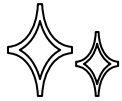


平成29年度 地域元気づくり研修

町では地域に根づいた効果的な健康づくりをすすめるため、地区での健康づくりに携わる方々のスキルアップを目的とした研修会を開催します。
 皆様の御参加をお待ちしております。



参加無料

◆日時・内容・講師 (内容等は一部変更になる場合があります)

	日	時間	テーマ	講師
第1回	7月18日(火)	19:00～20:00 (※20時終了予定です)	＜講話＞ 日常生活や運動教室における熱中症予防のための水分の取り方 ～成人・高齢者を中心に～	大塚製薬株式会社
第2回	10月3日(火)	19:00～20:30	＜実習＞ (レクリエーション) 楽しさを伝える指導法とプログラムの組み立て方 ～地域の運動教室・膝痛・腰痛の人にもできるレクリエーション～	東海大学 体育学部名誉教授 川向妙子 先生
第3回	10月18日(水)	19:00～20:30	＜実習＞ (レクリエーション) 楽しさを伝える指導法とプログラムの組み立て方 ～地域での運動教室・認知症予防～	
第4回	11月10日(金)	19:00～20:30	＜実習＞ (チェアエクササイズ®) 有酸素運動と認知症予防を目的としたチェアエクササイズ®～デイチェア®～	(株)元気サポート取締役 (NPO)1億人元気運動協会理事 草山 美佐子先生 (健康運動指導士)
第5回	12月15日(金)	19:00～20:30	＜実習＞ (チェアエクササイズ®) 正しい姿勢づくり、日常生活動作の維持改善を目的としたチェアエクササイズ®～リハチェア®～	

- 対象／地域で健康づくり事業に従事している方・これから従事しようと考えている方、地域元気づくわく普及員、スポーツ推進委員 など
- 場所／ウェルピアながいずみ
- 定員／40名(定員になり次第、締め切ります)
- 持ち物／筆記用具、室内用運動シューズ、飲み物
- 動きやすい服装でお越しください。
- その他／万全の健康状態でご参加ください。万一事故が発生した場合は、主催者は加入保険の範囲、および応急処置以外の責任は負いかねますのでご了承ください。

《申込・問い合わせ先》
 長泉町健康増進課へ電話申込み (TEL: 989-5510)
 または、
 ウェルピアながいずみ総合案内窓口にて申込み。

- 申込方法: 1回だけの参加も可能です。お電話でお申込ください(氏名、年齢、性別、昼間連絡の取れる電話番号、参加希望回、在住の方: 区名、在勤の方: 勤務先)
- 申込開始: 6月15日(木) (町内在住・在勤の方)
7月7日(金) (町外の方)

チェアエクササイズ®とは・・・

チェアエクササイズ®は、椅子の特性を有効に活用し、有酸素能力、筋力、バランス・歩行能力の維持・改善をめざします。健康・体力づくり やQOL（生活の質）の維持・増進、ADL（日常生活動作）の自立を促せる効果があり、運動初心者や中高年、高齢者に適した、科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。3段階の強度別指導は集団の中の個別性を重視し、自己効力感を高め運動の習慣化を促進します。

デイチェア®とは・・・

チェアエクササイズの指導法を用いて、神経筋伝達の活性化と併行しながら、有酸素運動を実施し、脳の血流量や代謝の向上をめざす認知症予防を目的としたプログラムです。

リハチェア®とは・・・

チェアエクササイズの基本動作を用いて、運動器の機能向上をねらいます。椅子座位は「坐骨・脊柱リズム」を認識しやすく、高齢者や低体力者でも効率よく楽に動ける正しい身体の使い方を学習します。

