

令和5年度ヘルスプロモーター養成講習会

講座内容と講師名

※1～8 講座は You Tube で受講

※9～16 講座は集合講習

講座1 「保健行政と生活習慣病」

講師：池邊淑子（大分県保健福祉部感染症対策課長、内科医）

講座2 「高齢者概論」

講師：三重野英子（大分大学医学部看護学科教授）

講座3 「運動生理学」

講師：石橋健司（元大分大学教授）

講座4 「健康づくりと栄養」

講師：銅城順子（おおいた健診センター管理栄養士、スポーツ栄養士）

講座5 「中・高年者の運動器疾患」

講師：麻生邦一（麻生整形外科クリニック院長、スポーツドクター）

講座6 「健康づくりのトレーニング理論」

講師：石井聡（おおいた健診センター健康推進部課長、健康運動指導士）

講座7 「中高年者の体力テストと体力評価」

講師：長野政康（おおいた健診センター健康推進部、健康運動指導士）

講座8 「レクリエーション概論」

講師：木元雪絵（中級レクリエーション・インストラクター、健康運動指導士）

講座9 「ストレッチングの実際」

講師：堀 仁史（日本文理大学准教授）

講座10 「介護予防のための運動」

講師：松元義人（HFF 代表、健康科学アドバイザー）

講座 11 「中高年者の筋力づくり」

講師：河野吉喜（HFF 健康運動指導士）

講座 12 「体力テスト演習」

講師：松元義人（HFF 代表、健康科学アドバイザー）

講座 13 「エアロビックエクササイズ」

講師：木元雪絵（エアロビクスインストラクター、健康運動指導士）

講座 14 「レクリエーション演習 1」

講師：石崎幸代（上級レクリエーションインストラクター）

講座 15 「レクリエーション演習 II」

講師：長野 力（別府大学、中級レクリエーション・インストラクター）

講座 16 「運動プログラム演習（理論）」

講師：松元義人（HFF 代表、健康科学アドバイザー）

講座 17 「運動プログラム作成と演習（実践）」

講師：松元義人（HFF 代表、健康科学アドバイザー）