

## 令和2年度健康づくり地域マスター制度専門研修（栄養・食生活及び身体活動・運動）実施要項

### 1. 目的

厚生労働大臣認定温泉利用型健康増進施設である秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」の設備・機能を活用して健康づくり地域マスターなどの希望者を対象に、健康づくりに関する専門研修を行います。

### 2. 主催

秋田県

### 3. 事業の実施

秋田県の委託事業として河辺地域振興株式会社が実施

### 4. 対象

健康づくり地域マスター及び今後健康づくり地域マスターとなることを検討している者

### 5. 期 日

①令和2年10月20日（火） 9：00～15：00

②令和2年11月17日（火） 9：00～15：00

### 6. 会 場

秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」 秋田市河辺高齢者健康づくりセンター  
秋田市河辺三内字丸舞1-1

### 7. 定 員

1回あたり午前先着10人、午後先着20人

### 8. 参加申込み及び参加の決定について

各実施日の4日前（①10月16日（金）、②11月13日（金）までお電話又はメールにて名前、連絡先、送迎バス時間を申し込み下さい。参加が決定した申し込み者にはお電話又はメールにて連絡致します。尚、本研修会についての問い合わせについては、下記にて承ります。

【申込先】〒019-2742 秋田市河辺三内字丸舞1-1 河辺地域振興株式会社

TEL 018-884-2066 FAX 018-884-2131

メール yufore-tr@yufore.jp

担当 健康増進部 佐藤・稲垣宛

### 9. 参加費及び会場までの送迎

参加費無料 ※ 研修会終了後、ユフォーレでの入浴・休憩がご利用頂けます。

会場までの無料送迎を秋田駅東口NHK様前より実施致します。（要予約制）

定員に限りがございますので、希望者はお電話にて上記担当者までご連絡下さい。

迎え 9時（NHK様前出発）、12時30分（NHK様前出発）

送り 13時30分（ユフォーレ発）、16時（ユフォーレ発）

## 10. 日程及び内容

テーマ「自宅で手軽にできる減塩法とロコモ・フレイル予防の運動指導法」

10月20日（火）

（栄養・食生活）「素材の風味を活かした減塩法」

（身体活動・運動）「椅子を使った有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ」

11月17日（火）

（栄養・食生活）「香辛料を使った減塩法」

（身体活動・運動）「ボールを使った有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ」

9：00～ 9：45 受付

9：45～10：00 オリエンテーション

10：00～12：30 講義・調理実習（栄養・食生活）

12：30～13：30 休憩・昼食

13：00～13：30 受付

13：30～15：00 講義・実技（身体活動・運動）

## 11. 講師の紹介

- ・栄養士 稲垣泰斗
- ・健康運動指導士 佐藤達矢 浅野真幸

## 12. 持参するもの

筆記用具、エプロン、運動着、スポーツタオル、内履シューズ

## 13. その他

- ・午前（栄養・食生活）のみ、午後（身体活動・運動）のみの参加も構いません。
- ・実習中のケガ等について、主催者は一切責任を負いません。
- ・新型コロナウイルス感染予防のため、適宜対策を講じた上で実施しますが、参加者はマスクの着用をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症に係る秋田県危機管理対策本部の指針に基づき、県内の感染状況次第で研修を急遽中止することがありますので、あらかじめ御了承ください。（中止が決定した際には、参加予定の皆さまにご連絡を差し上げます。）