

# ～健康づくり地域マスター制度専門研修のお知らせ～

(秋田县委託事業)  
(健康運動指導者研修会)

講師: 久米 裕 氏

(秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 作業療法士)

演 題: 「フレイル早期発見と介入法」

講義: 「フレイルを早期発見する方法と運動指導法」

実習: 「身体的フレイルのスクリーニング検査法」 ほか

開催日・定員: 令和3年11月11日(木) 先着 30名

【タイムスケジュール】	
9:00 ～ 9:30	受付
9:45 ～ 10:00	オリエンテーション
10:00 ～ 12:00	講義・実習
12:00 ～ 13:00	休憩(昼食)
13:00 ～ 16:00	講義・実習



会 場: 秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」

対象者: 健康づくり地域マスターのほか、高齢者・運動初心者向けの指導に従事する  
民間の運動指導者及び県・市町村職員等

健康運動指導士・健康運動実践指導者の資格をお持ちの方(※)

**※本研修会は健康運動指導士及び健康運動実践指導者の資格登録更新に必要な  
履修単位として、講義1.0単位、実習4.0単位の修得が見込まれます。**

参加費: 無料(※研修会修了後にユフォーレでの入浴・休憩もご利用いただけます。)

持ち物: 筆記用具・タオル・内履き・昼食(館内のレストランもご利用できます。)  
運動しやすい格好

送 迎: 会場までの無料送迎バス有(秋田駅東口NHK様前～ユフォーレ)  
迎え 8:30 / 送り 17:00

**※定員に限りがございますので、希望者は事前にお電話にてご連絡ください。**

申込方法: 11月4日(木)までにお電話にてお申し込みください。  
参加が決定した方にはお電話にてご連絡いたします。

**※ 新型コロナウイルス感染予防のため、参加者はマスクの着用をお願いします。  
また、県内の感染状況により研修を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。**

〒019-2742 秋田市河辺三内字丸舞1-1 河辺地域振興株式会社 ユフォーレ  
TEL:018-884-2066 FAX:018-884-2131 担当:健康増進部 佐藤・稲垣宛

# ～健康づくり地域マスター制度専門研修のお知らせ～

(秋田県委託事業)

栄養テーマ「調味料の使い方一つで変わる減塩法」

運動テーマ「自宅でできるロコモ予防の運動指導法」

開催日・内容：令和3年11月2日（火）

## 【タイムスケジュール】

9:30～9:45	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「調味料の使い方一つで変わる減塩法」 牛肉とさつまいもの塩煮等
12:30～13:30	休憩（昼食）
13:15～13:30	受付
13:30～15:00	講義・実技「自宅でできるロコモ予防の運動指導法」 省スペースでも行える、生活習慣に取り入れやすい運動 （道具を使わない筋力トレーニング、ストレッチ等）

定員：1回あたり午前先着10人、午後先着20人

午前・午後両方の参加、午前・午後どちらかのみでの参加も可能です。

会場：秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」



対象者：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になることを検討している方  
高齢者や運動初心者向けの指導をされている方、県・市町村職員の方

参加費：無料（※研修会修了後にユフォーレでの入浴・休憩もご利用いただけます。）

持ち物：筆記用具・タオル・内履き・エプロン・運動しやすい格好

送迎：【要予約】会場までの無料送迎バス有（秋田駅東口NHK様前～ユフォーレ）

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）

申込方法：10月29日（金）までに電話又はメールにて名前、連絡先、送迎バス時間をお申し込みください。

参加が決定した方には、後日お電話又はメールにてご連絡いたします。

※ 新型コロナウイルス感染予防の為、参加者はマスクの着用をお願いします。

また、県内の感染状況により研修を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。

## 【申込先】

河辺地域振興株式会社 ユフォーレ 担当：健康増進部 佐藤・稲垣 宛

TEL：018-884-2066 / メール：yufore-tr@yufore.jp