

令和6年度健康づくり指導者研修会 テーマ別研修④

「骨盤底フレイル予防～骨盤底筋トレーニング～」実施要項

- 1 目的 生活習慣病予防や介護予防事業等に携わる健康運動指導者の資質向上を図り、県民に広く健康づくりのための運動を推進するためを目的とする。
- 2 対象者 行政・病院等の健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、管理栄養士（栄養士）、等
- 3 定員 30団体（40名程度）
- 4 日時 令和6年10月17日（木）13：30～16：00
- 5 実施方法 Zoomによるオンライン開催

6 内容	時間	内容	講師
	13：30 ～ 13：40	開会・あいさつ	筑波大学名誉教授 田中 喜代次 先生
	13：40 ～ 14：40	【講義・実技】 骨盤底フレイルの実際と対策	(一社)幸せな身体づくり協会 代表理事 辻野 和美 先生
休憩（10分間）			
	14：50 ～ 15：35	【実技】 椅子を使った骨盤底筋トレーニング	(一社)幸せな身体づくり協会 健康運動指導士 屋嘉部 めぐみ 先生
	15：35 ～ 16：00	ディスカッション	田中 喜代次 先生 辻野 和美 先生 屋嘉部 めぐみ 先生
	16：00	閉会	

- 7 参加費 **無料**
- 8 申込方法 次の事項を明記の上、メールの件名を「**テーマ別研修④申し込み**」とし、下記 E-mail アドレスへ送付してください。
① 受講される方の施設名・所属・氏名・職種 ② 質問（事前に質問がある方）
申し込み受付期間：9月20日（金）～10月2日（水）まで
※受付開始前のお申込みは出来かねますので了承ください。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。お断りする場合のみご連絡申し上げます。
(茨城県国民健康保険団体連合会のホームページにてお知らせいたします)
※申込み時使用のメールアドレス宛に Zoom へのアクセスメールを送付します。
- 9 問合せ 茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健事業係（戸田・松本）
TEL：029-301-1570 E-mail：jouho@ibaraki-kokuhoren.or.jp
- 10 その他 ・実習では「浴用タオル」を使用します。当日ご準備ください。
・研修会 3日前までに Zoom へのアクセスメールを送付します。
・当日は余裕をもって入室をお願いいたします。（開始30分前より入室可）