

健支第580号  
令和5年8月14日

一般社団法人 千葉県作業療法士会 様

千葉県健康福祉部健康づくり支援課長  
( 公 印 省 略 )

令和5年度健康・体力づくり指導者研修会の開催について

本県の健康・体力づくりの推進につきましては、日頃格別の御高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、このたび標記研修会を別添「令和5年度健康・体力づくり指導者研修会開催要領」に基づき開催いたします。

この研修会は、「ロコモ予防に+10（プラステン）目指そう！『元気ちば』」をテーマに、ロコモティブシンドロームの予防や個人々の身体状況に合わせた適切な運動について学び、指導者の技術向上を目的として実施いたします。

つきましては、本研修会の主旨を御理解いただき、貴所属関係者の出席について御配慮下さいますようお願い申し上げます。

また、健康・体力づくりに関わる指導を行っている方（ボランティア等を含む）への周知につきましても、御協力をお願いいたします。

記

1 研修内容

別添「令和5年度健康・体力づくり指導者研修会開催要領」のとおり

2 お申込方法

ちば電子申請サービス（下記QRコード、URL）より、9月8日（金）までにお申し込みください。



[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=22688](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=22688)

【担当】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 健康ちば推進班 富田  
〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1  
電話：043-223-2633 FAX：043-225-0322  
E-mail：kenzo8@mz.pref.chiba.lg.jp

## 令和5年度 健康・体力づくり指導者研修会 開催要領

- 1 目的** いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）等、要介護状態となる要因を予防し、健康を保つことが重要です。  
そこで、健康・体力づくり・スポーツ等の指導に関わる方が、ロコモティブシンドロームの予防について正しく理解し、個々人の身体の状態に合わせた適切な指導ができるよう、指導技術の向上を図ります。
- 2 主催** 千葉県
- 3 開催方法** オンデマンド配信（千葉県公式セミナーチャンネルに掲載）
- 4 受講期間** 令和5年9月22日（金）～令和5年10月13日（金）
- 5 対象** 千葉県内在住又は千葉県内で活動する、体育・スポーツ施設、健康増進施設、老人福祉施設、行政（市町村保健センター、教育委員会等）、職域等において、健康・体力づくりに関わる指導を行っている方 ※ボランティア等を含みます

### 6 日程と内容 テーマ「ロコモ予防に+10（プラステン）目指そう！『元気ちば』」

内容	講師	講義時間の目安
【講演①】 足腰元気にロコモ予防	千葉大学大学院国際学術研究院 准教授 山口 智志 氏	約40分
【講演②】 バランス食生活でロコモ対策	千葉県栄養士会 理事 佐々木 徹 氏	約40分
【講演③ ※実演含む】 スキマ時間でできる！ おてがるプラステン	千葉県理学療法士会 公益事業局 健康増進支援部 三好 主晃 氏 他	約15分 ×2本

### 7 申し込み

ちば電子申請サービス（下記QRコード、URL）より、9月8日（金）までにお申し込みください。



[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=22688](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=22688)

### 8 留意事項

- （1）視聴URL等は、申込者宛てに別途連絡します。（電子申請サービスより申込時に記載いただいたメールアドレスへ送付します。）
- （2）受講にあたっては、講義映像を視聴できる端末やインターネット環境等を各自御用意ください。

# 健康・体力づくり指導者研修会

ロコモ予防に+10(プラステン)目指そう!『元気ちば』

受講無料

## 開催方法

オンデマンド配信  
(千葉県公式セミナーチャンネルに掲載)

## 受講期間

令和5年9月22日(金)～  
令和5年10月13日(金)



## 対象

千葉県内に在住・在勤の健康・体力づくりを指導する方  
※ボランティアの方を含みます

### 講演①

#### 「足腰元気にロコモ対策」

講師 千葉大学大学院国際学術研究院  
准教授 山口 智志 氏

40分

### 講演②

#### 「バランス食生活でロコモ対策」

講師 千葉県栄養士会 理事 佐々木 徹 氏

40分

### 講演③

#### 「スキマ時間でできる!おてがるプラステン」

講師 千葉県理学療法士会  
公益事業局健康増進支援部  
三好 主晃 氏ら

30分

※実演含む

(15分×2本)

【お申込み】 ちば電子申請サービスよりお申し込みください。

[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=22688](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=22688)



こちらから

【担当】

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 電話:043-223-2633

メールアドレス:kenkou21@pref.chiba.lg.jp

ホームページ:<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/tairyokutukuri.html>

主催：千葉県