



# 高齢者健康・体力づくり 指導者セミナー

◇本セミナーは、「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」の更新に必要な単位認定の講習会となります。  
◇有資格者の方は、当日の受付にて「健康運動指導士証」「健康運動実践指導者証」の提示をお願いします。  
◇受講後に受講証明書を交付いたします。

**期 日** 令和3年7月2日(金)  
**会 場** 岩手県営武道館(住所:盛岡市みたけ3-24-1)



9:20～ 9:50 受付  
9:50～10:00 開会行事  
10:00～12:00 講 義「健康寿命を延伸するための身体活動  
— 座位を減す活動的な生活で介護予防—」



講師:岩手大学人文社会科学部 教授 栗林 徹 氏

13:00～14:30 実習1「シルバーリハビリ体操の考え方と実際Ⅰ」

14:45～16:15 実習2「シルバーリハビリ体操の考え方と実際Ⅱ」

講師:いわてリハビリテーションセンター 機能回復療法部副部長 佐藤 英雄 氏

16:15～16:30 「健康アップサポート事業」の紹介(岩手県スポーツ振興事業団)

16:30～16:40 閉会行事

<募集人数> 100名(先着順となりますのでお早めにお申し込み下さい。)

<参加料> 2,000円(当日受付での支払い)

<申込方法> 申込用紙に必要事項をご記入の上、メール又はFAXにてお申込み下さい。(申込書は事業団HPよりダウンロードして下さい。)

メール: [iwa.spo.shinko@gmail.com](mailto:iwa.spo.shinko@gmail.com) FAX: 019-643-5947

<申込期間> 令和3年5月24日(月)～6月25日(金)

<持ち物> 筆記用具、クリップボード、動きやすい服装、室内履き、スポーツタオル・バスタオル各1枚、飲み物、昼食

<お問合せ> (公財)岩手県スポーツ振興事業団 総務企画課 TEL019-641-1129

主催 : 岩手県 (公財)岩手県スポーツ振興事業団  
後援 : (公財)健康・体力づくり事業財団

右のQRコードより  
等事業団のHPに  
アクセスできます

