



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して—

2015 すぐ実践できる指導者応援プログラム

新

国民病 **ロコモ** に負けない **体づくり** と **栄養管理**

～ロコモ対策に早い遅いは関係ない! 予防の術を身につける～

- 健康運動指導士／健康運動実践指導者の登録更新講習会に認定されています
(講義:2.9単位／実習:1.5単位取得)
- 日本体育協会公認スポーツ指導者義務研修に認定されています

「平成34年ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）認知度80%」を目指す「健康日本21」に見られるように、今や新国民病とも呼ばれるロコモの予防・改善には、「運動」と「栄養管理」、この両輪への積極的な取り組みが欠かせません。

ロコモ対策を通して運動と栄養を学び、現場での指導の幅を広げましょう！

今学んで
得をする！



ロコモの予防・改善に欠かせない
運動と**栄養**のことについて
健康運動指導士と**管理栄養士**が
分かりやすくお伝えします



ロコモに関する疑問・質問など、今聞きたいことを
どんどん聞いて、すっきり解消しましょう！

日 時 ◆ 2015年 **11月29日** (日) 9:30～14:30 (休憩含む)

会 場 ◆ 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 7階 72教室

受講料 ◆ 5,400円 (税込)
※管理栄養士推薦『ロコモ撃退弁当』代含む

定 員 ◆ 25名

対 象 ◆ 「運動」または「栄養」に関する指導・教育に携わっている方
スポーツ推進委員、各種スポーツ指導者、健康運動指導士、
健康運動実践指導者、管理栄養士、食生活改善推進委員等

締 切 ◆ **11月21日** (土) ※お早めにお申込みください！

講 師 ◆ **柏葉 広志** 先生
東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士
吉村 梓 先生
株式会社明治 管理栄養士



※詳しい講座内容については、裏面をご確認ください⇒



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月～土 (日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索





「新国民病ロコモに負けない体づくりと栄養管理」
～ロコモ対策に早い遅いは関係ない！予防の術を身につける～

◆ 講師 ◆

柏葉 広志 先生 Hiroshi Kashiwaba

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士

予防福祉健康増進推進室の会員組織『仙台元気塾』にて、生活習慣病や介護予防運動の指導を行う一方、自治体等と連携した健康教室にも携わり、県内外で運動指導を実施している。

吉村 梓 先生 Azusa Yoshimura

株式会社 明治 管理栄養士

赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢層に対し、栄養情報、明治商品の普及・啓発活動を展開している。

◆ 申込方法 ◆

電話、FAX、Eメールでお申込みください。

◎受講料は、当推進室受付にて直接入金いただくか、郵便局にて下記口座へ払込みください。

【口座番号】02250-0-79726

【加入者名】東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

※払込み手数料は、お客様ご負担でお願いいたします。

※入金後、キャンセルによる返金は出来かねますので、予めご了承ください。

※開講1週間前に「開講案内」をお送りします。
開始時間・会場をご確認ください。



◆ 講座内容 ◆

1 9:30～12:00
講義 + 実技

『歩く活動だけでは間に合わない！』

- ロコモにまつわる近年の社会福祉の現状や国の取組みをふまえながら基礎知識を理解する。
- ロコモ予防に必要な不可欠な筋カトレーニングやバランストレーニングを紹介。

2 12:20～13:00
お弁当を食べながら栄養素の確認

『お魚だけではまかなえない！』

- シニアは魚主体のメニューが多くなりがちですが、適度なたんぱく質摂取も必要不可欠!
- 「たんぱく質」「ビタミン」「カルシウム」など、必要な栄養素について栄養士おススメ『ロコモ撃退弁当』をいただきながら学ぶ。

3 13:15～14:30
講話 + グループワーク

『大切な栄養素摂取のタイミングとは？』

- 「筋肉」「骨」「関節」など運動器に関わる大切な栄養素をどのタイミングでどのくらい摂取すると良いのか、日常生活を振り返りながら身近な摂取方法を考えます。※※明治よりロコモ商品の紹介あり

メディカルフィットネス講座申込書

記入日 月 日

フリガナ 氏名		生年月日	昭和・平成 年 月 日 (才)
住所	〒 ()		
固定電話番号	()	携帯電話番号	()
メール アドレス	@		
保有資格	受講理由 ※複数選択可	<input type="checkbox"/> 講座内容に興味があった <input type="checkbox"/> 仕事で必要 <input type="checkbox"/> 自身のスキルアップ <input type="checkbox"/> 単位取得のため <input type="checkbox"/> その他 ()	
勤務先/ 活動場所			



FAX / 022-208-7791

TEL / 022-208-7790 mail / info@tfu-ac.net