

新医科セ発第100号
平成22年8月25日

関係者 各位

(財)新潟県体育協会
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
センター長 荒川 正昭

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

平成22年度健康・スポーツ県民講座の開催について(案内)

平素から当センターの事業に御理解と御協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、当センター事業である健康づくりと競技スポーツの研修事業「健康・スポーツ県民講座」について、本年度も様々な内容を開催いたします。

そこで、第1回講座「第1回健康づくりセミナー」の開催要項を別紙にて送付いたします。

つきましては、多数の方の御参加をお願い頂きたく、よろしくお願い申し上げます。

(財)新潟県体育協会
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
県民講座係

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12
東北電力ビッグスワンスタジアム内
TEL 025-287-8806
FAX 025-287-8807
URL <http://www.ken-supo.jp>

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

健康・スポーツ県民講座

第1回健康づくりセミナー

～のぞいてみよう！プチ健康エクササイズ～

★最近、メタボや生活習慣病が気になる方

★病院などで運動するように薦められた方

★健康づくりに興味があって運動をやりたい方

★ビッグスワン内にある当センターに一度行ってみたいなあ…と思っている方

これらの方々のために簡単なエクササイズを通して日々の健康づくりに興味を持っていただくセミナーを開催します。

仕事終わりの夜に開催いたしますので、働き盛りのお父さんお母さんのみならず健康づくりに興味のある方は周りの方々をお誘いの上、是非ビッグスワンまでお越しください。

日時

平成22年9月30日(木)

18:30～20:00(受付18:00～)

場所

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
大研修室、フィットネスホール

講師

センター職員

主催

(財)新潟県体育協会
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

参加費

500円(税込)

申込み

ホームページの「健康・スポーツ県民講座」からお申込みください。
※電話でのお申込み(受付時間9時～17時)も承ります

備考

運動着を着用して、内履き用運動靴を御持参の上、お越しください。



お
お
申
問
込
合
み
せ

財団法人新潟県体育協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワン内

開館時間：9:00～17:00(7/1～9/30の火・木曜は20時まで)月曜日休館

電話：025-287-8806(県民講座係まで)

ホームページ(パソコン・携帯電話共通)：<http://www.ken-supo.jp>





新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
平成22年度 健康・スポーツ県民講座

第1回健康づくりセミナー のぞいてみよう！プチ健康エクササイズ

★最近、メタボや生活習慣病が気になる方

★病院などで運動するように薦められた方

★健康づくりに興味があって運動をやりたい方

★ビッグスワン内にある当センターに一度行ってみたいなあ... と思っている方

これらの方々のために簡単なエクササイズを通して日々の健康づくりに興味を持っていただくセミナーを開催します。

仕事終わりの夜に開催いたしますので、働き盛りのお父さんお母さんのみならず健康づくりに興味のある方は周りの方々をお誘いの上、是非ビッグスワンまでお越しください。

1 期日と時間	平成22年9月30日(木) 18:30~20:00(受付18:00~)
2 会場	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 大研修室/フィットネスホール 住所:〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 東北電力ビッグスワンスタジアム内
3 講師	センター職員
4 日程と内容	①センターの事業説明と施設視察 18:30~19:00 ②健康づくりのためのエクササイズ体験 19:00~20:00
5 主催	(財)新潟県体育協会、新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
6 対象と定員	健康づくりに興味のある方 定員50名まで
7 参加費	1名500円(税込)
8 申込み方法	<u>インターネット(パソコン・携帯電話)</u> アドレス http://www.ken-supo.jp の「健康・スポーツ県民講座」からお申込みください。 ※インターネットの環境が不十分な方や不慣れな方は電話での申込みも承っております。県民講座係 (TEL:025-287-8806)までお申込みください。なお、電話での申込み時間は9時~17時(月曜休館日)です。
9 申込み〆切	平成22年9月29日(水) ※定員を超えた時点で申込みを終了させていただきます。
10 備考	・車でお越しの方は、新潟県スポーツ公園駐車場P1(無料)を御利用ください。 ・参加できなくなった場合は、当センターに御連絡ください。 ・運動体験コーナーがありますので、 <u>運動着を着用の上</u> でお越しください。 ・内履きの運動靴を忘れずに御持参ください。 ・その他不明な点は当センターまでお問い合わせください。

平成22年度健康・スポーツ県民講座 開催予定講座

次の講座を開催する予定です。なお、状況によっては講座の内容変更及び新しい講座の追加もありますので、御了承ください。
各講座とも開催日の約1ヶ月前に詳細を郵送及びセンターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) でお知らせいたします。

日 時	演 題	講師 (所属)	内 容	人数 (対象)	料 金
9月30日(木) 18:00~20:00	①第1回健康づくりセミナー ～のぞいてみよう！プチ健康エクササイズ～	センター職員	簡単な運動体験を通して御自分の健康づくりに興味を抱いていただくことを目的とします。	50名 (健康づくりに興味のある方)	1名 500円
11月12日(金) 13:00~16:00	②第2回健康づくりセミナー ～健康づくり実践指導者向け講習会 (仮題) ～	センター職員	センターの健康づくり事業によって得られた成果を講義・実践を通して学びます。	80名 (健康づくり実践指導者)	1名 1,000円
11月の日曜日	③第3回健康づくりセミナー ～ビッグスワンで歩こう！走ろう！ (仮題) ～	国立スポーツ科学センター理学療法士等	東北電力ビッグスワンを会場に体幹と骨盤強化のためのウォーキング/ランニングの実技指導を行います。	80名 (スポーツ愛好者、健康づくり実践指導者)	1名 500円
	④ウォーキング/ランニングのための体幹・骨盤トレーニング (仮題)		ウォーキング/ランニングのための体幹・骨盤を中心としたトレーニング法を学びます (健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新講習会として申請予定)。	50名 (体育指導者、健康づくり実践指導者等)	1名 1,000円
12月の日曜日	⑤健康づくり系研修会	未定	未定	健康づくり実践指導者	1名 500円
2月の日曜日	⑥変形性膝関節症予防セミナー ～県内地域での運動器検診から見た疾患の状況と対策 (仮題) ～	県内医師等	高齢化社会において自立した生活を営むためには膝などの運動器の健康を保つことが重要です。そこで、県内のある地域での運動器検診から得た疫学調査の結果から、疾患の状況とその対策について学びます (健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新講習会として申請予定)。	80名 (医師、医療従事者、健康づくり実践指導者)	1名 1,000円
3月の日曜日	⑦第4回健康づくりセミナー ～栄養実習～	センター管理栄養士等	生活習慣病予防のための食事は毎日の継続が必要です。その中でちょっとした調理のコツを含めた楽しいレシピをもとに実習します。	20名 (受講希望者/修了者、健康づくり実践指導者)	1名 1,000円