

## 令和6年度健康づくりのための運動指導者講習会プログラム

日 時：令和7年2月7日（金）9:50～15:45

会 場：午前（9：50～12：00）

マリオス 188 会議室（盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号）

午後（13：15～15：45）

いわて県民情報交流センター（アイーナ） 世代間交流室

（盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号）

時間	内容・講師
9：30～	受付
9：50～	開会・挨拶
10：00～12：00	<b>【講義Ⅰ】</b> 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の解説と活用 講師 早稲田大学 スポーツ科学学院 スポーツ疫学研究室 教授 澤田 亨 氏
12：00～13：15	昼食休憩
13：15～14：15	<b>【講義Ⅱ】</b> 痛みは動いて整えて改善できる～慢性痛に対する運動療法・エクササイズ～ 講師 メディカルフィットネス ウェルベース矢巾 店長 金澤 佑亮 氏
14：15～15：15	<b>【実習】</b> 痛みは動いて整えて改善できる～慢性痛に対する運動療法・エクササイズ～ 講師 メディカルフィットネス ウェルベース矢巾 店長 金澤 佑亮 氏
15：15	閉会
15：15～15：45	修了証交付