

## 2020年1月25日-1月26日 健康運動看護師養成講座プログラム及び会場

1月25日（土） エースランド 多目的ホール		場所
9:15- 9:25-9:30 9:30-10:20	受付 オリエンテーション 【講義】運動の種類と方法：介護予防と運動（No.2） 講師：鶴田 来美先生（宮崎大学医学部看護学科 教授）	2階 多目的ホール
10:20-10:40	会場移動	
10:40-11:40	【実技】体力の測定と評価（No.5） 講師：蒲原 真澄先生（宮崎大学医学部看護学科 講師）	1階 多目的ホール
11:40-12:40	昼 食	
12:40-13:40 13:50-14:50 15:00-16:00 16:10-18:00	【実技】有酸素運動（No.6） 講師：日吉 真理子先生 （けいめい記念病院健康支援センター 健康運動指導士） 【実技】筋力トレーニング（No.7） 講師：日吉 真理子先生 （けいめい記念病院健康支援センター 健康運動指導士） 【実技】ストレッチ運動（No.8） 講師：浜崎 孝浩先生 （NPO法人健康づくり研究会 フィットネスインストラクター） 〈更新講座〉 テーマ：筋疲労のメカニズムと回復方法-外科的疾患に伴うケア-（仮） 講師：伊藤 カ（いとう整骨院 院長）	1階 多目的ホール
1月26日（日） エースランド 多目的ホール		
9:15-9:30 9:30-10:20 10:30-11:20	受付 【講義】運動の種類と方法：生活習慣病予防と運動（No.3） 講師：加藤 丈司先生（宮崎大学フロンティア科学実験総合センター 教授） 【講義】栄養とエネルギー産生（No.18） 講師：吉永 砂織先生（宮崎大学医学部看護学科 准教授）	2階 多目的ホール
11:20-12:20	昼 食	
12:20-13:10 13:20-14:10	【講義】運動とエネルギー消費（No.19） 講師：吉永 砂織先生（宮崎大学医学部看護学科 准教授） 【講義】運動の種類と方法：上肢の関節運動（No.4） 講師：宮崎 茂明先生（宮崎大学医学部附属病院 理学療法士）	2階 多目的ホール
14:20-15:20	認定試験 （※全20時間全ての課程を受講された方のみ）	

※休憩時間は状況に応じて変則的に取りまますので、ご注意ください。

※昼食・休憩は会場をご利用ください。なお、エースランド内レストランでも昼食をとることができます。