

2022年2月19日-2月20日 健康運動看護師養成講座プログラム及び会場

2月19日（土）		JA・AZM別館202研修室
9:00～	受付	
9:20～	オリエンテーション	
9:30～10:20	【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）	
10:30～11:20	【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）	
11:30～12:20	【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）	
12:20～13:20	昼 食	
13:20～14:10	【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）	
14:20～15:10	【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）	
11:00～16:00	【更新講座】 テーマ： 交渉中 講師： ※養成講座と同時進行となります	
2月20日（日）		JA・AZM別館202研修室
9:00～	受付	
9:30～10:30	【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）	
10:40～11:40	【実技】有酸素運動（No.6） 講師：日吉 眞理子先生（健康運動指導士）	
11:40～12:40	昼 食	
12:40～13:40	【実技】筋力トレーニング（No.7） 講師：日吉 眞理子先生（健康運動指導士）	
13:50～14:50	【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）	
15:00～16:00	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すので、ご注意ください。