

日本健康運動看護学会 更新講習
「ノルディックウォーキングクラブサンタクロース健康スポーツ勉強会」
プログラム及び会場

7月3日(日)	中山道守山宿町家 うの家	場所
9:15～	<p>集合・受付開始</p> <p>≪ 午前の部 ≫</p>	南蔵、中庭
9:30～10:30	<p>【講義】『健康スポーツで身体を作るために大切なこと』（仮題）</p> <p>講師：樋口直彦先生</p> <p style="padding-left: 40px;">医療法人藍整会 理事長</p> <p style="padding-left: 40px;">なか整形外科京都西院リハビリテーションクリニック 院長</p> <p style="padding-left: 40px;">日本整形外科学会認定専門医</p> <p style="padding-left: 40px;">Vリーグサントリーサンバースチームドクター</p> <p style="padding-left: 80px;">運動の種類と方法：生活習慣病予防と運動 (No.3)</p> <p style="padding-left: 80px;">生体機能と運動：運動器系、神経系・呼吸器系・循環器系と運動 (No.9・10)</p> <p style="padding-left: 80px;">運動傷害と予防：健康障害（突然死、熱中症） (No.11)</p>	
10:40～11:40	<p>【講義】『筋量の維持・増加に向けた運動と栄養摂取の役割』</p> <p>講師：藤田聡先生 立命館大学スポーツ健康科学部 教授</p> <p style="padding-left: 80px;">栄養とエネルギー産生 (No.18)、運動とエネルギー消費 (No.19)</p>	
12:00～13:00	昼 食	
13:00～14:00	<p>≪ 午後の部 ≫ 少人数グループ制にて実施</p> <p>【実技】『日常生活に取り入れよう！東洋医学のツボ！』</p> <p>講師：藤本りこ先生 INWA&JNFA公認ベーシックインストラクター</p> <p style="padding-left: 40px;">りこ鍼灸院院長 鍼灸師 有酸素運動 (No.6)</p>	南蔵 和室 中庭 周辺エリア
14:05～15:05	<p>【実技】『日常生活に取り入れよう！体幹トレーニング！』</p> <p>講師：田中悟志先生 INWA&JNFA公認ベーシックインストラクター</p> <p style="padding-left: 40px;">日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース</p> <p style="padding-left: 40px;">NSCA-CSCS（認定ストレッサー&コネクションスペシャリスト）</p> <p style="padding-left: 40px;">日本スポーツ救護看護学会認定スポーツ救護ナース</p> <p style="padding-left: 80px;">筋カトレーニング (No.7) ストレッチ運動 (No.8)</p>	
15:10～16:10	<p>【実技】『効果的なNWテクニックを手に入れよう』</p> <p>講師：大田千賀子 INWA&JNFA公認マスターインストラクター</p> <p style="padding-left: 40px;">日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース</p> <p style="padding-left: 40px;">日本スポーツ救護看護学会認定スポーツ救護ナース</p> <p style="padding-left: 80px;">運動の種類と方法 (No.4)</p>	
16:15	閉会	