

## 2023年2月11日-2月12日 健康運動看護師養成講座プログラム及び会場

2月11日（土） 宮日会館 大会議室（10階）	
9:15～ 9:30～	受付 オリエンテーション
9:40～10:30	【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）
10:40～11:30	【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）
11:40～12:30	【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）
12:30～13:30	昼 食
13:30～14:20	【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）
14:30～15:20	【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）
15:30～16:30	【特別講座】 ※健康運動看護師 更新時間1時間 テーマ：BLS 講師：高野一博（野崎病院 副看護部長） 小野哲郎（野崎病院 看護師）
2月12日（日） 宮日会館 大会議室（10階）	
9:15～ 9:30～10:30	受付 【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（NPO法人健康づくり研究会 代表）
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（NPO法人健康づくり研究会 代表）
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スタッフ）
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ますので、ご注意ください。