

2025年1月25日-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） エースランド宮崎 2階 多目的室	
9:30～	受付
9:55～	オリエンテーション
10:00～10:50	【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）
11:00～11:50	【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）
12:00～12:50	【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（公益財団法人 宮崎県健康づくり協会）
12:50～13:50	昼 食
13:50～14:40	【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）
14:50～15:40	【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（周南公立大学人間健康科学部看護学科 教授）
15:50～17:00	【交流会】健康スポーツナースの活動紹介
1月26日（日） エースランド宮崎 1階 多目的室	
9:15～	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）
10:50～11:50	【実技】有酸素運動（No.6） 講師：日吉 真理子先生（NPO法人健康づくり研究会 代表）
11:50～12:50	昼 食
12:50～13:50	【実技】筋力トレーニング（No.7） 講師：日吉 真理子先生（NPO法人健康づくり研究会 代表）
14:00～15:00	【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）
1月26日（日） エースランド宮崎 2階 多目的室	
15:20～16:20	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すので、ご注意ください。

※1月26日（日）12：00～12：30 予約有（AB室）

※認定試験終了後は、認定証に関する手続きがございます。空港までは、30分程度ですが、時間に余裕をもって移動できるようご準備下さい。

2025年1月25日-26日 健康運動看護師更新講座プログラム及び会場

1月25日（土） エースランド宮崎 1階 多目的室	
10:00～	受付 テーマ 運動の種類と方法 楽しく運動を続けるためのボディケア（仮） 講師：山下 美紀（スポーツジムMount-up代表 スポーツトレーナー）
10:30～11:30	【講義】楽しく運動を続けるためのボディケア
12:30～14:30	【実技】体幹を整えるー身体アセスメントから実践までー

※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。