

2025年3月15日（土）～16日（日）
健康運動看護師養成講座プログラム及び会場（案）

3月15日（土）		場所：徳山駅前賑わい交流施設 交流室2（山口県周南市御幸通2-28-2）
12:30～	受付	
12:55～	オリエンテーション	
13:00～13:50	【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）	
14:00～14:50	【講義】運動の種類と方法：口腔機能と運動（No.4） 講師：山野 涉先生（熊毛中央歯科 院長 スポーツデンティスト）	
15:00～16:00	【実技】体力の測定と方法（No.5） 講師：蒲原 真澄先生（宮崎大学医学部看護学科 講師）	
16:10～17:10	【実技】有酸素運動（No.6） 講師：横山 有里先生（有限会社マリエフィットネスサポート 健康運動指導士）	
3月16日（日）		場所：徳山駅前賑わい交流施設 交流室2（山口県周南市御幸通2-28-2）
9:30～	受付	
9:40～10:30	【講義】運動の種類と方法：生活習慣病予防と運動（No.3） 講師：長谷 亮佑先生（山口大学大学院医学系研究科 講師）	
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）	
11:40～12:40	【実技】筋力トレーニング（No.7） 講師：横山 有里先生（有限会社マリエフィットネスサポート 健康運動指導士）	
12:40～13:40	昼 食	
13:40～14:40	【実技】ストレッチ運動（No.8） 講師：横山 有里先生（有限会社マリエフィットネスサポート 健康運動指導士）	
14:50～15:40	【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）	
3月16日（日）		場所：徳山駅前賑わい交流施設 交流室1（山口県周南市御幸通2-28-2）
15:50～16:50	認定試験（※全20時間全ての課程を受講された方のみ） ※認定試験後に、認定証に関する手続き・説明がありますので、 終了時間は17：00を過ぎることがあります。	

※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。