

**2026年2月21日（土）～22日（日）
健康運動看護師養成講座プログラム及び会場（案）**

2月21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 渉先生（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：望月 麻紀先生（周南公立大学総合教育部 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）		
2月22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		
9:50～10:40	【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）		
10:50～11:40	【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）		
11:50～12:50	【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）		
12:50～13:50	昼 食		
13:50～14:50	【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）		
15:00～15:50	【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）		
2月22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）	
16:00～17:00	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・説明がありますため、 終了時間は17：00を少し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。