2027年1月30日-31日 健康運動看護師 養成講座プログラム及び会場

1月30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（№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（№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（№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（№4） 講師：宮﨑　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（№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）
1月31日（日）　エースランド宮崎　1階　多目的室	
9:30～	受付
9:40～10:40	【実技】体力の測定と評価（№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（№6） 講師：日吉　眞理子先生（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（№7） 講師：日吉　眞理子先生（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（№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31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。
※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。

2027年１月30日 健康運動看護師 更新講座プログラム及び会場

１月30日（土）　エースランド宮崎　１階　多目的室	
12:30～	受付
12:55～	オリエンテーション テーマ 「体験から考える褥瘡予防と健康支援 -パラスポーツ×健康スポーツナース- 」 講師：水浦毅彦（理学療法士・パラスポーツトレーナー）
13:00～13:50	【講義】パラスポーツにおける健康課題-褥瘡・義足を焦点に-
14:00～14:50	【講義】パラスポーツを支える多職種連携
15:00～16:00	【実技】除圧と免荷：義足をつかったパラスポーツの実際とグループワーク

※更新講座は養成講座と同時進行で行います。
※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。