2027年2月27日（土）～28日（日）
健康運動看護師養成講座プログラム及び会場

2月27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（№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）
14:00～15:00	【実技】体力の測定と方法（№５） 講師：望月　麻紀先生（周南公立大学総合教育部　講師）
15:10～16:00	【講義】運動の種類と方法：口腔機能と運動（№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）
16:10～17:10	【実技】有酸素運動（№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28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（№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（№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（№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
13:50～14:40	【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）
14:50～15:50	【実技】ストレッチ運動（№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）
2月28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。

2027年2月27日 健康運動看護師更新講座プログラム及び会場

2月27日（土）　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）	
9:30～	受付
9:40～	オリエンテーション テーマ 「姿勢と体幹機能の理解-評価からエクササイズへの展開-」 講師：佐野村学（周南公立大学人間健康科学部スポーツ科学科　教授）
9:45～10:35	【講義】姿勢保持と体幹の機能的役割
10:40～11:40	【実技】静的・動的姿勢と体幹評価の実践
11:45～12:45	【実技】体幹機能を高めるためのエクササイズの実践

※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。

※運動ができる服装でお越しください。