



転倒予防について

～転ばないために、今できること～

日時

令和3年11月20日（土）

①講義 13時30分～14時30分（受付13時から）

・正しい日常生活動作とは

②実技 15時00分～16時00分

・転ばないための筋力UP運動
・正しい日常生活



会場

新潟県スポーツ・医科学センター 大研修室

講師

若菜 翔哉（わか な しょうや）

新潟リハビリテーション大学 助教

料金

①講義2,200円、②実技2,200円

※②実技は①講義を受けた方が参加できます。

①講義のみの参加も可能です。

※お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

☒ <http://www.ken-supo.jp>

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として ①講義で講義1.0単位、②実技で実習1.0単位が認められます。(認定番号:216637)

お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「講座・研修・イベント」から参加したい講座の情報ページを開いて、そのページ下にある「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。

※登録更新のための単位希望の方は「資格名と登録番号」を入力。

(2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。

ご注意

- ◆原則、県内在住の方が参加対象です。
- ◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1（無料）をご利用ください。
- ◆②実技の参加者は、運動できる服装・シューズでお越しください。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ずご持参ください。



【県民講座：転倒予防について～転ばないために、今できること～】参加申込欄

受付日：令和3年 月 日

ふりがな 氏名		性別	男・女
		年齢	歳
緊急連絡先			
参加講座	<input type="checkbox"/> ①講義 <input type="checkbox"/> ②実技	※②実技は①講義を受けた方が参加できます。 ①講義のみの参加も可能です。	
登録番号	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士()登録更新のための単位希望の方の <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者()		

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名 **転倒予防について**
～転ばないために、今できること～
- 2 講師 若菜 翔哉（わか な しょうや）
新潟リハビリテーション大学 助教、修士（保健学）、理学療法士、地域ケア会議推進リーダー、介護予防推進リーダー、フレイル対策推進マネージャー、福祉住環境コーディネーター2級
- 3 内容 転倒の危険性は、加齢に伴う筋力やバランス機能といった身体機能の低下や、転びやすい生活動作により高まります。自分自身や身近な方が介護を必要としない自立した生活を続けるためには、生活動作を正しい方法で行うことによって各関節への負担を軽減する必要があります。
本講座は、転倒予防を目的とした自宅でできるチェック方法や筋力向上のための運動、正しい生活動作の方法等について学びます。
- 4 日時 令和3年11月20日（土） 13時30分～16時00分（受付13時00分～）
①講義 13時30分～14時30分 ②実技 15時00分～16時00分
- 5 会場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 大研修室
〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 6 主催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 7 参加対象 健康運動指導士・健康実践指導者、指導者、トレーナー、学生、一般の方等。
※原則、県内在住者のみとします。
- 8 定員 ①講義 40人 ②実技 30人
※②実技は①講義を受けた方が参加できます。①講義のみの参加も可能です。
- 9 参加料金 ①講義 2,200円 ②実技 2,200円 ※受付の券売機でお支払いください。
- 10 資格認定 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として①講義で講義1.0単位、②実技で実習1.0単位が認められます。（認定番号：216637）
- 11 申込方法 次のいずれかでお申し込みください。定員に達した時点で締め切ります。
(1) センターホームページ（<http://www.ken-supo.jp>）の「講座・研修・イベント」から参加したい講座の情報ページを開いて、そのページ下にある「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。
(2) 提出：募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。
(3) 電話（025-287-8806 営業時間内）
- 12 その他 (1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1をご利用ください。
(2) 実技の参加者は運動できるシューズ・服装でお越しください。
(3) 健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ず持参してください（申込み時に登録番号をお教えください）。
(4) 会場であるセンター入館時には、マスクの着用と体温計測、チェックシートの記入をお願いします。
(5) 今後の社会状況により、開催方式の変更（会場と講師所在地とのオンライン形式等）又は中止する場合があります。