

【開催日時変更について】

平成30年7月21日（土）開催予定の講座は、台風10号接近のため、8月4日（土）に**延期**となりました。

10	健康づくり事業における運動（身体活動）		
担当講師名	東恩納 玲代（名桜大学人間健康学部） 奥本 正（名桜大学人間健康学部） 神谷義人（名桜大学人間健康学部）		
講座の趣旨	沖縄県の都道府県別にみた平均寿命は、平成17年で男性25位、女性1位、平成22年で男性30位、女性3位、平成27年で男性36位、女性7位と年々順位が下がっています。この要因の一つに運動（身体活動）不足が考えられています。これをうけて多くの自治体やスポーツ施設等では、生活習慣病や要介護の予防のために運動（身体活動）をもちいた健康づくり事業が展開されていることと思います。この講座では、健康づくり事業における運動（身体活動）の展開について考えます。なお、本講座では健康運動指導士およ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講義1.5単位、実習1.5単位が認められます。いずれか1日のみの受講でも可能です。		
開催日時	平成30年7月21日、7月28日、8月4日（土） 10:30～12:00		
受付期間	平成30年5月21日（月）～7月13日（金）		
受講対象者	健康運動指導士・健康運動実践指導者、その他健康づくり事業従事者 30名	場所	北部生涯学習推進センター
講座内容	①7月21日（土）10:30～12:00 【講義】運動と水分補給・栄養摂取 →（日程変更）8月4日（土）13:00～14:30 ②7月28日（土）10:30～12:00 【講義】身体活動、体力の測定と評価 ③8月4日（土）10:30～12:00 【実習】三日坊主をやっつける！運動の継続を支持する行動変容テクニック		
備考			