

「効果を実感する健康エクササイズ」

～健康づくりのための身体活動・運動の

新しいガイドラインの紹介～

10年ぶりに“健康づくりのための身体活動基準・指針”が改正される予定です。
新たなガイドラインへの理解を深め、効果的な健康づくりのための運動指導について学びます。

日 時

令和6年2月20日（火）

14:00～16:00（受付）13:30～

講義90分・運動実技30分

動きやすい服装でお越しく下さい

講 師



東北大学大学院 医工学研究科 教授

永富良一氏

会 場

仙台市健康増進センター 研修室1

（〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1）

対 象

運動指導・支援に従事されている方 定員30名

※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講義1.5単位・実習0.5単位が認められます（認定番号：236938）

受講料

1,020円（当日支払い）

申 込

令和6年1月9日（火）10:00～先着順

▶申込方法は裏面をご確認ください

令和6年2月20日 運動指導従事者研修会 参加申込書

FAXの方はそのままお送りください

(ふりがな) 氏名		下記資格をお持ちの方をご記入下さい <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 (登録番号) <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 (登録番号)
連絡先	電話番号 メールアドレス	

※ご記入いただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、この研修会運営に関わる業務にのみ使用いたします

◎FAXでお申し込みの方

0 2 2 - 2 1 5 - 3 2 2 5

※送信面のお間違いが無いようお気をつけください

◎メールでお申し込みの方

tyouju@sendai-hw.or.jp

※必要事項を直接本文へご入力ください

お申し込み後、当日参加にあたっての必要事項を連絡先メールアドレスにお送りします。
なお、開催1週間前までに連絡がない場合は、お手数ですが下記問い合わせ先までご連絡
ください。

【主催：問合先】 仙台市健康増進センター いきいき健幸係（担当：村上、加賀）

仙台市青葉区花京院1-3-2 電話：022-215-3194（10：00～17：00）