



オンデマンド開催

# 健康・体力づくり 指導者研修会

※千葉県内で健康・体力づくりの指導を行っている方々の  
運動指導技術の向上を目的として開催します。

配信  
期間

令和7年

2/7(金)~2/21(金)

※YouTube公式セミナーチャンネルにて、  
期間・視聴者限定公開

(視聴申込期間:1/10(金)~2/6(木))

対象

千葉県内に在住・在勤の  
健康・体力づくりを指導する方

※ボランティアの方を含みます。

お申し  
込み

ちば電子申請サービスより  
お申込みください。

※受講は無料です。

[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=39543](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=39543)



●ロコモとは…

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。

「ロコモティブシンドローム」の略称。

(ロコモONLINEより)

## 講演① (40分)

全世代 今から始める ロコモ対策

千葉大学大学院国際学術研究院  
准教授

山口 智志 氏

## 講演② (40分)

ロコモティブシンドロームを防ぐための  
栄養戦略 今日から始める健康習慣

公益社団法人千葉県栄養士会  
理事

多賀 昌樹 氏

## 講演③ (60分)

※実演を含みます

健康づくりのためのおてがる  
プラステン

一般社団法人千葉県理学療法士会  
健康増進支援部 部長

菅野 央倫 氏