

「わかやまシニアエクササイズ（げんきらり～教室）新規指導者養成研修会」

【日時】 令和7年8月2日（土） 9：30～15：30

【場所】 橋本市保健福祉センター 3階 多目的ホール

研修会カリキュラム

時間	内容
9：30～9：50 (20分)	橋本市の介護予防事業について いきいき健康課 職員
9：50～11：00 (70分)	「わかやまシニアエクササイズ」運動プログラムの基本理論（講義） 和歌山大学 本山貢学長
11：00～12：00 (60分)	食事と運動のコンビネーションについて（講義） 和歌山大学 本山貢学長
昼休憩	
13：00～14：30 (90分)	筋力トレーニング・ステップ運動プログラム作成及び指導方法（実習・講義） 和歌山大学 本山貢学長
14：30～15：30 (60分)	わかやまシニアエクササイズ運動プログラムの運営方法について（実習・講義） 和歌山大学 本山貢学長

カリキュラムの詳細は変更する場合があります。