

# 令和7年度

## 健康づくりのための運動講座のご案内

期 日 : 令和7年12月15日(月) 12時50分～16時00分  
 会 場 : 群馬県立心臓血管センター 総合リハビリ棟1階 講堂  
 〒371-0004 群馬県前橋市亀泉町甲3-12

目 的 : 群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21(第3次)」では、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸を実現することを目指している。県民が健康で生き生きとした生活を営むためには、運動習慣の定着化が重要であり、「元気県ぐんま21(第3次)」においても、運動習慣のある者の割合の増加、日常生活における歩数の増加を評価項目としている。

身体活動・運動の増加は、生活習慣病予防の観点においても重要であることから、働き世代の健康づくりに従事する関係者を対象に、知識・実技を普及することを目的とした講座を実施する。

テーマ : 「働き世代の身体活動・運動増加に向けた支援～座位行動編～」

対 象 : 県内市町村、医療機関、運動施設等で健康づくり対策や特定保健指導に携わる者  
 (保健師・健康運動指導士・健康運動実践指導者・管理栄養士及び担当者等)

定 員 : 100名(定員になり次第、締め切ります。)

参加費 : 無料(※健康運動指導士・健康運動実践指導者の更新に必要な単位付与はありません。)

内 容 :

○受付開始 12:30～

○講義内容

実施時間	講師	内容
12:50～14:50 (10分休憩)	早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ科学部 岡 浩一朗 教授 (おか こういちろう)	講義2時間 「座位行動とその実態」について ～働き世代の座りすぎ・座りっぱなしーその悪影響と対策～
15:00～16:00	前橋市まちづくり公社 赤石 国明 (あかいし くにあき)	実習1時間 「座位行動をアクティブにする方法」について

・運動実習がありますので、動きやすい服装・靴でご参加下さい。

・駐車場が混みますので、乗り合わせてお越しください。

○申し込み:12月11日(木)迄に

下記Mail宛に「氏名・所属名・資格・携帯番号※」を入力してお申し込み下さい。

※個人情報本講座のみとし他の用途には使用しません

Mail: [gunma@jafias.net](mailto:gunma@jafias.net) 日本健康運動指導士会群馬県支部 支部長中嶋崇裕

○問い合わせ先:群馬県立心臓血管センターリハビリ課ヘルスアップ

日本健康運動指導士会群馬県支部事務局事務局長 園城朋子 TEL:027-269-7455(内線8332)