



信州ACE(エース)プロジェクト

「地域における運動習慣定着に向けた研修会」を開催します

～運動・身体活動に関する講演会、効果的な運動方法の実技講習を実施します！～

健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」における Action(体を動かす)の取組の一環として、市町村や企業など地域における運動習慣定着の取組を支援するための研修会を下記により開催します。

- 1 日時 **1月23日(木)** 午後1時から午後4時まで
- 2 会場 **松本平広域公園(信州スカイパーク)第2体育館(サブアリーナ)及び会議室**
(松本市大字今井 3443)陸上競技場西側
- 3 対象者
 - 市町村の運動指導者、運動支援等のボランティア
 - 企業の健康及び運動指導等担当者
 - 市町村及び保健福祉事務所の保健師、管理栄養士、行政職等の健康づくり施策担当者
 - 日本健康運動指導士会長野県支部会員 等

4 内容

(1)活動報告 [午後1時10分～午後1時55分]

「ポール de アクティブウォーキングについて」

発表者:木崎 秀臣 氏 (ポール de アクティブウォーキング技術研究会 代表者)

(2)講演・実技 [午後2時～午後4時]

「働き盛り世代から前期高齢者までのレジスタンス運動～理論と実践～」

講師:山本 薫 先生 (松本大学人間健康学部スポーツ健康学科 准教授)

昨年度の研修会の様子



レジスタンス運動の概要

レジスタンス運動とは、自分の体重やダンベルなどにより、筋に負荷をかけたトレーニングのことです。
(=筋力トレーニング)



— 確かな暮らしが営まれる美しい信州 —
学びと自治の力で拓く新時代

しあわせ信州創造プラン2.0(長野県総合5か年計画)推進中

世界一の健康長寿を目指す 信州ACE(エース)プロジェクト推進中



健康福祉部健康増進課 食育・栄養係
 (課長) 原 啓明 (担当) 本田 典史
 電話: 026-235-7116 (直通)
 026-232-0111 (内線 2647)
 FAX: 026-235-7485
 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

