

令和元年度 函館市地域スポーツ指導員育成研修講座 兼 スキルアップ研修会

		1コマ目	2コマ目	昼休憩	3コマ目	4コマ目	
第1日目 10月5日 (土)	8:30 ~ 8:45 (15分)	9:00 ~ 10:30 (90分)	10:45 ~ 12:15 (90分)	12:15 ~ 13:15 (60分)	13:15 ~ 14:45 (90分)	15:00 ~ 16:30 (90分)	
	受付 ・ オリエン テーション	「毎日骨骨貯筋」 サブテーマ ～健やかな生活を送るために～	「運動時における ケガを想定した 応急処置および 救命処置」	—	「目的に合わせた エクササイズ選択のアイデア」	「筋トレやストレッチに活かせる 簡単解剖学を学びましょう」	
		学校法人野又学園 函館短期大学 准教授 鈴木 英悟氏			医療法人大庚会 今整形外科 トレーニング指導者 若山 賢二氏	フィットネススタジオ ジョイ 原崎 千鶴子氏	
第2日目 10月12日 (土)	8:30 ~ 8:45 (15分)	9:00 ~ 10:30 (90分)	10:45 ~ 12:15 (90分)	12:15 ~ 13:15 (60分)	13:15 ~ 15:15 (120分)	15:30 ~ 16:00 (30分)	
	オリエン テーション	「理学療法士が考察した 医学的に正しい安全な体操の紹介」		—	「コミュニケーションを 良くする指導法」		閉講式
	株式会社 ぴんぴんらいふ 理学療法士 千田 伸一氏			学校法人野又学園 函館短期大学 教授 松田 賢一氏			

※テーマについては、変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。