

## 令和7年度健康づくりのための運動指導者講習会プログラム

日 時：令和8年1月15日（木）9:50～15:30

会 場：いわて県民情報交流センター（キオクシアアイーナ） 会議室 804A 及び 804B  
 (盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号)

時間	内 容	講 師
9:30～	受付	
9:50～	開会・挨拶	
10:00～ 12:00	【講義】 「座位行動の科学：座りすぎの健康リスクとその対策」	公立大学法人青森県立保健大学 健康行動科学研究室 教授 安永 明智 氏
	昼食休憩	
13:00～ 14:00	【実習1】 「行動変容の視点を活かしたカウンセリング実習」	特定非営利活動法人 いわてNPO-NET サポート 事務局長 菊池 広人 氏
14:00～ 15:00	【実習2】 「ホームエクササイズ実習」	
15:00	閉会	
15:00～ 15:30	修了証交付	