

令和5年度ヘルスプロモーター養成講習会カリキュラム・日程表

会場:大分市 大分南部公民館

| | 期 日 | 時 間 | 施設 | 科 目 | |
|---|---------------|--------------------------|-----|------------------|---------------|
| ① | 8月7日から配信 | YouTubeで 受講(オンデマンド方式) | | 中高年者の健康づくりと内科疾患 | |
| ② | | | | 運動生理学 | |
| ③ | | | | レクリエーション概論 | |
| ④ | | | | 中高年者概論 | |
| ⑤ | | | | 中高年者の栄養学 | |
| ⑥ | | | | 中高年者のトレーニング理論 | |
| ⑦ | | | | 中高年者の整形外科疾患 | |
| ⑧ | | | | 中高年者の体力テストと体力評価 | |
| | 10月1日 | 集合講習 I | 集会室 | 開 講 式 | |
| ⑨ | | | | 9:20 ~ 10:50 | ストレッチングの実際 |
| ⑩ | | | | 11:00 ~ 12:30 | レクリエーション演習 II |
| ⑪ | | | | 13:30 ~ 15:00 | 中高年者の筋力づくり |
| ⑫ | | | | 15:10 ~ 16:40 | 体力テスト演習 |
| | 11月12日 | 集合講習 II | 集会室 | エアロビックエクササイズ | |
| ⑬ | | | | 9:20 ~ 10:50 | レクリエーション演習 I |
| ⑭ | | | | 11:00 ~ 12:30 | 介護予防のための運動 |
| ⑮ | | | | 13:30 ~ 15:00 | 運動プログラム演習(講義) |
| ⑯ | 15:10 ~ 16:40 | | | | |
| ⑰ | 12月17日 | 集合講習 III | 集会室 | 運動プログラム作成と演習(実践) | |
| ⑱ | | 実技試験 筆記試験 | 音楽室 | 模擬指導実技試験 | |
| ⑲ | 1月14日 | | 音楽室 | 筆記試験 | |
| ⑳ | | | | 閉講式(修了証授与式) | |

- ※ ①～⑧の講座は、動画をYouTubeにアップ。受講者が自由な時間帯に自宅でリモート(オンデマンド型)で学
- ※ ①～⑧の講座は、それぞれレポート提出があります。レポートの提出がないと認定試験は受験できません。
- ※ ⑨～⑫の集合講習 I は10月1日に実施します。
- ※ ⑬～⑯の集合講習 II は11月12日に実施します。
- ※ ⑰集合講習 III は、12月17日に実施します。
- ※ ⑱実技試験は12月17日、筆記試験は1月14日実施します。