

# 学びたいニーズに応えます！講師で出張します！

～ ニーズ対応型研修 ～

## 【企業・団体】

### \* 職場の健康リーダー養成研修(全5回/3か月間)

自らが手本となって職場の健康づくり普及に努めた！

### \* 行動変容のきっかけづくりのための体験研修

インボディ測定や基礎体力測定などを体験し、自身のデータを指導の際に活用した！

### \* 地域の健康づくり啓発のための研修

健康づくりの基本的な運動を体験し、町内、家族など身近な人に伝えた！



## 【市町村】

### \* 特定保健指導者のためのスキルアップ研修(全3回/地元研修)

3回に渡って、医学・栄養・運動の講義と運動実施を研修し指導に活用した！

### \* ご当地オリジナル健康体操の制作(全5回)

体操の全体構成・プラス10を意識した運動効果について研修し、オリジナル体操を完成させた！



## 【個人】

### \* 健康づくり教室で活用するための筋トレ研修

マシンの使い方などを健康づくりの視点から学び、指導に活かした！



## 【栄養士グループ】

### \* 料理教室で活用できる簡単筋トレ&ストレッチ研修

研修した内容を実際に教室で実施し、「これなら出来る！」と大好評の楽しい料理教室となった！



## \*\*参加者の声\*\*

運動教室を初めて任されて不安だったが  
研修で学んだ内容を活用してうまくいった。  
(体育施設 運動指導員)

自分たちが求めていた内容で研修会を実施  
でき、健康リーダーを養成できた。  
(企業 福利厚生担当)

マシン・運動具を実際に体験でき、  
鍛え方、指導のやり方がわかった。  
(市町村 保健師)

コース全体の組み立て方が参考になった。  
(市町村 健康づくり係)

基準を人に当てはめないという考え方を  
実践していきたいと思った。  
(市町村 栄養士)

医療と体づくり両方の話を聞いて、  
参考になったので是非伝えていきたい。  
(市町村 スポーツ指導員)

目標の設定の仕方に具体的な数値を入れていて参考  
になった。  
(市役所 栄養士)

運動のポイントを1つ1つ細かく説明して  
もらいながら実践でき分かりやすかった。  
(福祉施設 保健師)