

生き生き興起雇用創出大作戦！～地域雇用創造推進事業（パッケージ事業）～

1) 健康運動インストラクター養成セミナー

目的:心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムを、安全かつ適切に指導できる能力を有する指導員を養成する。

カリキュラム (1回 2時間:1日2回もしくは1回:2ヶ月程度) 年間18回開催

受講期間 9月4日(日)～10月12日(水)

月	日	曜日	時間	回数	講座名	会場
9	4	日	9:30-10:00	1	オリエンテーション(事業説明)	竹田商工会議所
			10:00-12:00		健康増進と健康づくり概論(理論)	竹田商工会議所
			13:00-15:00	2	レクリエーション概論(理論)	竹田商工会議所
	7	水	19:00-21:00	3	内科的疾患(生活習慣病)と運動(理論)	竹田市総合社会福祉センター保健指導室
	11	日	9:00-12:00	4	安全管理(救急法の基本)(理論&実技)	竹田商工会議所
			13:00-15:00	5	レクリエーション演習(理論&実技)	竹田商工会議所
	14	水	19:00-21:00	6	準備運動と整理運動とは?(理論)	竹田商工会議所
	18	日	10:00-12:00	7	ストレッチングの実際(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール
			13:00-15:00	8	運動生理学の基本(理論)	竹田市総合社会福祉センター保健指導室
	21	水	19:00-21:00	9	筋肉づくり運動の実際(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール
	22	木	16:00-18:00	10	水中運動(理論)	竹田温泉花水月
	25	日	10:00-12:00	11	トレーニング理論(理論)	竹田市総合社会福祉センター保健指導室
13:00-15:00			12	エアロビックとリズムエクササイズ(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール	
10	2	日	10:00-12:00	13	総合型地域スポーツクラブと指導者(理論)	竹田商工会議所2階ホール
			13:00-15:00	14	子どものための運動(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール
	5	水	19:00-21:00	15	ステップライフ(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール
	9	日	10:00-12:00	16	健康づくりと栄養(理論)	竹田市総合社会福祉センター保健指導室
			13:00-15:00	17	運動指導プログラム演習(理論&実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール
12	水	19:00-21:00	18	みんなで健康づくり運動を楽しもう!(実技)	竹田市総合社会福祉センター多目的ホール	