

令和6年度愛知県健康づくりアドバンスリーダー認定研修会カリキュラム

別紙1

場所:健康学習室		場所:健康学習室		場所:健康学習室・レクリエーションジム	
1日目:令和6年11月16日(土)		2日目:令和6年11月23日(土)		3日目:令和6年11月30日(土)	
時間	内容	時間	内容	時間	内容
9:45	受付(実技指導プログラム提出)	9:45	受付	9:45	受付
10:00	講義 「研修会を始めるにあたって」 ・オリエンテーション ・リーダー活動紹介 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課	10:00	講義 「生活習慣病予防と介護予防について」 ・生活習慣病、メタリックシンドローム予防 ・介護予防 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 保健師	10:00	実地研修 「実技発表」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 保健師 健康開発部 運動指導員
11:00	講義 「愛知県の健康づくり施策」 ・健康日本21あいち計画と健康づくり施策について 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課	11:00	講義 「健康づくりのための栄養・食生活のポイント」 ・生活習慣病、メタリックシンドローム予防 ・高齢者の食事指導等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 管理栄養士		
11:30	休憩	12:00	休憩	12:00	休憩
12:30	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割①」 ・アドバンスリーダー事例報告 ・アドバンスリーダーとしてできること 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課 アドバンスリーダー	13:00	講義 「運動プログラムの実際」 ・プログラム作成 ・実技指導上の注意点・安全管理等 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 運動指導員	13:00	実地研修 「実技発表」 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 保健師 健康開発部 運動指導員
14:00	講義・実習 「実技発表のポイントについて」 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 運動指導員	14:30	指導案最終修正・実技発表順連絡		
15:00		15:00		15:00	グループワーク 「アドバンスリーダーの役割②」 ・アドバンスリーダーとして行いたいこと ・自分の住むまちをこんなまちにしたい 講師 あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発部 指導者養成課
				16:00	

カリキュラム				ねらい	
11月16日 (土)	講義	研修会を始めるにあたって	60分	リーダー制度の再認識、アドバンスリーダーの役割を理解する。	
	講義	愛知県の健康づくり施策	30分	愛知県の健康づくり施策について理解する。	
	事例報告	アドバンスリーダー事例報告	90分	現アドバンスリーダーの事例をもとに、自身の役割を考える。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割①		健康づくりリーダーとして実際の事業計画について考える。	
	講義	実技発表のポイントについて	60分	指導案の作成及び、実技発表の注意点について理解する。	
11月23日 (土)	講義	生活習慣病予防と介護予防について	60分	生活習慣病予防や介護予防について理解する。	
	講義	健康づくりのための栄養・食生活のポイント	60分	対象者に合わせた、食事指導のポイントについて理解する。	
	講義	運動プログラムの実際	90分	対象者に合わせた、運動プログラムの作成方法や実技指導方法、運動時の安全管理について理解する。	
11月30日 (土)	実地研修	実技発表	240分	実際に実技発表を行い、専門家よりアドバイス等をもらう。	
	グループワーク	アドバンスリーダーの役割②	60分	アドバンスリーダー認定後の役割、実行内容を具体化し、発表する。	

※研修会は原則3日間出席することが必要です。
※カリキュラム、講師は都合により変更される場合があります。