

# コロナ禍における フレイル対策



フレイルとは、身体的・精神的な機能が衰えて脆弱になった状態のことで、要介護に陥りやすいことが問題とされています。  
本講座は、コロナ禍におけるフレイル対策について、その基礎知識とトレーニング法を学びます。

## 日時

令和4年12月10日(土)

①講義 13:00～14:30(受付12:30から)

②実技 14:30～16:00

※②実技は①講義を受けた方が参加できます。

①講義のみの参加も可能です。

## 会場

新潟県スポーツ・医科学センター 大研修室

## 講師

①講義 今井 教雄(いまい のりお)

(新潟大学医歯学総合研究科 健康寿命延伸・運動器疾患医学講座)  
特任教授

②実技 高野 義隆(たかの よしたか)

(新潟リハビリテーション病院 リハビリテーション部)理学療法士

## 対象

健康運動指導士、健康実践指導者、指導者、  
トレーナーなどの専門者、学生等の参加も可能

## 料金

①講義2,200円、②実技2,200円

※お申込みなどは裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

☒ <http://www.ken-supo.jp>

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

## 資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、  
①では講義1.5単位、②では実習1.5単位が認められます。(認定番号:226567)

## お申込み

次のいずれかの方法でお申し込みください。

※登録更新のための単位希望の方は「資格名と登録番号」をお教えてください。

### (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

「講座・研修・イベント」から参加したい講座の情報ページを開いて、そのページ下にある「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。

### (2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

### (3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。



## ご注意

- ◆車でお越しの際は、スポーツ公園駐車場P1をご利用ください(当日は試合開催の可能性あります)。
- ◆②実技の参加者は、運動できる服装・シューズでお越しください。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ずご持参ください。
- ◆参加時は、マスクの着用等の感染防止策をお願いします。
- ◆今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。



## 【コロナ禍におけるフレイル対策】参加申込欄

受付日：令和4年 月 日

ふりがな 氏名		性別	男・女
		年齢	歳
電話番号	携帯など必ず連絡が取れる電話番号		
連絡先	住所又はEメールアドレス		
参加	<input type="checkbox"/> ①講義 <input type="checkbox"/> ②実技		
資格認定	<input type="checkbox"/> 健康運動指導士 ( )		単位希望の方のみ
	<input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 ( )		

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
健康・スポーツ県民講座 実施要項

- 1 講座名 コロナ禍におけるフレイル対策
- 2 講師 ①講義 今井 教雄  
(新潟大学医歯学総合研究科 健康寿命延伸・運動器疾患医学講座) 特任教授  
②実技 高野 義隆  
(新潟リハビリテーション病院 リハビリテーション部) 理学療法士
- 3 内容 フレイルとは、身体的・精神的な機能が衰えて脆弱になった状態のことで、要介護に陥りやすいことが問題とされています。特に、外部との触れ合いや運動の機会が減っているコロナ禍の現在では、フレイルの発生が高くなるのが危惧されています。今回、コロナ禍におけるフレイル対策について、その基礎知識とトレーニング法を学びます。
- 4 日時 令和4年12月10日(土) 13時00分～16時00分(受付12時30分～)  
①講義 13時00分～14時30分 ②実技 14時30分～16時00分
- 5 会場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 6 主催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 7 参加対象 健康運動指導士・健康実践指導者、指導者、トレーナー等の健康増進・競技スポーツ支援者、又はそれを目指す学生等。
- 8 定員 ①講義 40人 ②実技 40人  
※②実技は①講義を受けた方が参加できます。①講義のみの参加も可能です。
- 9 参加料金 ①講義 2,200円 ②実技 2,200円 ※受付の券売機でお支払いください。
- 10 資格認定 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、①では講義1.5単位、②では実習1.5単位が認められます。(認定番号：226567)
- 11 申込方法 次のいずれかでお申し込みください。定員に達した時点で締め切ります。  
(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) の「講座・研修・イベント」から参加したい講座の情報ページを開いて、そのページ下にある「利用申込はこちら」から必要事項をご入力ください。  
(2) 提出：募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。  
(3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)
- 12 その他 (1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場 P1 をご利用ください。  
(2) ②実技の参加者は運動できるシューズ・服装でお越しください。  
(3) 健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ず持参してください(申込み時に登録番号をお教えてください)。  
(4) 会場であるセンター入館時には、マスクの着用等の感染防止策をお願いします。  
(5) 今後の社会状況により、開催方式の変更又は中止する場合があります。