



報道関係者各位

令和3年4月8日

青森県立保健大学

健康づくりリーダー・サポーター フォローアップ研修会

I. 趣旨

本学1年生の授業（ヘルスプロモーション演習）の一環として、青森市との共催で、青森市健康づくりリーダー・サポーターのフォローアップ研修会を本学で開催します。ヘルスプロモーション演習の目的としては、①地域の健康リーダーたちが活動する地域の物理的環境、社会資源等のアセスメントを通して、どのような環境で健康がつけられているか、地域の特性を客観的にとらえること。②地域の方々の健康や地域に対する考え方、生活や健康保持のために工夫している事柄などを生の声から学ぶこと。③これらを通して、保健医療福祉の専門職としての基礎を養うことです。健康づくりリーダー・サポーターにとっては、地域における活動のモチベーションの向上と活動内容の質的向上につながることを期待しています。

II. プログラム

開催日：令和3年5月28日(金)

時間：13時00分～15時30分

場所：青森県立保健大学 講堂・B棟

内容：

第1部 13時～13時45分 『表情が見えない中でのコミュニケーション術』 講師 川内規会

まだまだ、マスクをつけながらの活動が続きます。口元が見えなく、表情がよくわからない、声も聞き取りにくい中でのコミュニケーション術についてお話しします。

第2部 14時～14時45分 『筋トレのメカニズムと継続のポイント』 講師 新岡大和

筋トレを安全に行う方法や留意点とともに、筋力の維持向上などメカニズムの解説と、住民たちに筋トレを継続してもらうためのポイントを実際に動きながら体感しましょう。

第3部 15時～15時30分 『学生との交流インタビュー』

健康づくりリーダーとして、活動の場を広げ活発にしていけるのか「青森に暮らす人」として、学生のインタビューに応えることで、一緒に活動のアイデアをみつけてみませんか？

III. 申し込み方法

4月23日(金)までにFAXまたはメールでお申し込みください。

会場の準備の都合上、お早めにお申し込みくださるようお願いいたします。

＜FAX＞ 申込先 017-765-2053

＜Eメール＞ 「フォローアップ研修会参加」と記載し、郵便番号・住所、お名前(ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールアドレスを明記し、QRコードからお送りください。



問い合わせ*****

青森県立保健大学

〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1

TEL:017-765-2053

担当：看護学科 古川
