

健支第1937号  
令和8年2月5日

関連団体の長 様

千葉県健康福祉部健康づくり支援課長  
(公印省略)

令和7年度健康・体力づくり指導者研修会の開催について（通知）

本県の健康・体力づくりの推進につきましては、日頃格別の御高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、このたび標記研修会を別添「令和7年度健康・体力づくり指導者研修会開催要領」のとおり開催することとなりました。

この研修会は、ロコモティブシンドロームの予防や個々人の身体状況に合わせた適切な運動について学び、指導者の技術向上を目的として実施いたします。

つきましては、本研修会の主旨を御理解いただき、貴所属関係者の出席について御配慮くださいますようお願い申し上げます。

また、健康・体力づくりに関わる指導を行っている方（ボランティア等を含む）への周知につきましても、御協力をお願いいたします。

記

1 研修内容

別添「令和7年度健康・体力づくり指導者研修会開催要領」のとおり

2 お申込方法

ちば電子申請サービス（下記QRコード、URL）より、令和8年2月18日（水）までにお申し込みください。



[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=55898](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=55898)

【担当】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 健康ちば推進班 本多  
〒260-8667 千葉市中央区市場町 1-1  
電話：043-223-2661 FAX：043-225-0322  
E-mail：kenzo8@mz.pref.chiba.lg.jp

## 令和7年度 健康・体力づくり指導者研修会 開催要領

- 1 目的  いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）等、要介護状態となる要因を予防し、健康を保つことが重要です。  
  そこで、健康・体力づくり・スポーツ等の指導に関わる方が、ロコモティブシンドロームの予防について正しく理解し、個々人の身体の状態に合わせた適切な指導ができるよう、指導技術の向上を図ります。
- 2 主催  千葉県
- 3 開催方法  オンデマンド配信（千葉県公式セミナーチャンネルに掲載）
- 4 受講期間  令和8年2月20日（金）～令和8年3月19日（木）
- 5 対象  千葉県内在住又は千葉県内で活動する、体育・スポーツ施設、健康増進施設、老人福祉施設、行政（市町村保健センター、教育委員会等）、職域等において、健康・体力づくりに関わる指導を行っている方 ※ボランティア等を含みます

### 6 内容

内容	講師	講義時間の目安
【講演①】 ロコモ予防を超えて： 一生動ける体と脳をつくる生活習慣	千葉大学大学院国際学術研究院 准教授 山口 智志 氏	約40分
【講演②】 ロコモ予防を支える「身体のしくみ」： 栄養×運動の相乗効果を味方にする	公益社団法人千葉県栄養士会 黒坂 裕香 氏	約40分
【講演③ ※実演含む】 ロコモ・腰痛を防ぐ！ 今日からできる「+10分」運動習慣	一般社団法人千葉県理学療法士会 公益事業局 健康増進支援部 部長 菅野 央倫 氏	約40分

### 7 申し込み

ちば電子申請サービス（下記 QR コード、URL）より、令和8年2月18日（水）までにお申し込みください。



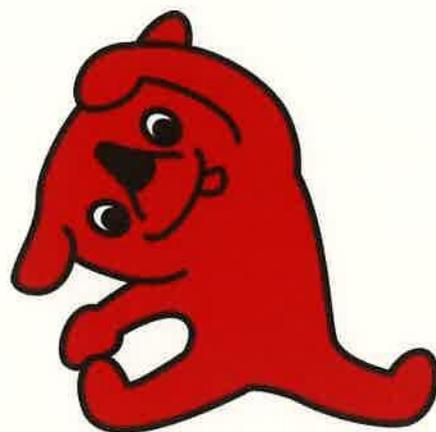
[https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=55898](https://apply.e-tumo.jp/pref-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=55898)

### 8 留意事項

- （1）視聴URL等は、申込者宛てに別途連絡します。（電子申請サービスより申込時に記載いただいたメールアドレスへ送付します。）
- （2）受講にあたっては、講義映像を視聴できる端末やインターネット環境等を各自御用意ください。

オンデマンド開催

# 令和7年度 健康・体力づくり 指導者研修会



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

千葉県内で健康・体力づくりの指導を行っている方々の  
運動指導技術の向上を目的として開催します。

配信期間

令和8年

2/20(金)～3/19(木)

※YouTube公式セミナーチャンネルにて期間・視聴者限定公開

講演① (40分)

ロコモ予防を超えて：  
一生動ける体と脳をつくる  
生活習慣

千葉大学大学院国際学術研究院  
准教授

山口 智志 氏

講演② (40分)

ロコモ予防を支える  
「身体のしくみ」：  
栄養×運動の相乗効果を  
味方にする

公益社団法人千葉県栄養士会

黒坂 裕香 氏

講演③ (40分)

ロコモ・腰痛を防ぐ！  
今日からできる「+10分」  
運動習慣

一般社団法人千葉県理学療法士会  
公益事業局 健康増進支援部 部長

菅野 央倫 氏

対 象

千葉県内に在住・在勤の  
健康・体力づくりを指導する方  
※ボランティアの方を含みます。

参加申込

2/18(水)までに  
ちば電子申請サービスより  
お申込みください。

※参加は無料です。  
通信料は参加者負担

申込フォーム



お問い合わせ

千葉県健康福祉健康づくり支援課 健康ちば推進班

TEL 043-223-2661