

平成23年度



第3回 生涯スポーツリーダー研修会

平成23年7月10日(日)

研修 熱中症予防と水分摂取 9:40~11:50 受付 9:00~

講師 (株)大塚製薬 健康管理士一般指導員 竹下 浩一

本年も節電の影響から熱中症が心配されます。熱中症はスポーツ時だけでなく家庭でも起こります。また、熱中症と気付いていないケースも見られます。一方で熱中症は予防が大切で、そのためにも正しい知識が大切です。今回は**熱中症と水分摂取に関する最新情報**を提供していただきます。

研修 高齢期のおすすめ運動 13:10~15:40 受付 12:30~

講師 武蔵丘短期大学 健康生活学科 教授 太田 あや子

年齢を重ねても適切な運動を行うことで、筋力などの身体機能を維持・向上できることが広く知られています。高齢者が手軽に行える運動習慣を身につけ、心身の健康の維持・増進を図ることを目的に、基本的な運動プログラム「**高齢期のおすすめ運動~シニアチャレンジ~**」についてご指導いただきます。

会場 スポーツ総合センター 上尾市東町 3-1679

対象者 県内に在勤・在住・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を目指す方

参加費 無料

申込方法 ア 参加申込書(別紙)に必要事項を記入し、6月24日(金)までに当該市町村教育委員会又は所属長に提出してください。

イ 市町村教育委員会又は所属長は、参加申込書を取りまとめ、7月1日(金)までに当センターへ郵送、Fax又は電子メールにて申し込みください。

ウ 直接、当センターへ申し込む場合は、6月24日(金)までに郵送、Fax又は電子メールにて申し込みください。

申込先 スポーツ総合センター内 (財)埼玉県体育協会 生涯スポーツ・相談担当

住所 上尾市東町 3-1679 電話 048-779-5895

Fax 048-774-5550 E-mail s.otsuka@saitama-sports.or.jp

交通 JR高崎線「上尾駅」東口下車

徒歩25分・タクシー10分

けんちゃんバス

がんセンター経由蓮田駅西口行き「水上公園入口」下車 徒歩5分

市内循環バス

原市循環「スポーツ研修(総合)センター」下車 徒歩2分

バスは運行本数が大変少ないため、

利用される場合は、事前に時刻表を確認してください。



埼玉県マスコット
コバトン