

「ノルディックウォーキングクラブサンタクロース健康スポーツ勉強会」  
 JNFA更新単位付与（5単位）講習・日本健康運動看護学会 更新講習

7月3日（日）	中山道守山宿町家 うの家	場所
9:15～  9:30～10:30  10:40～11:40	集合・受付開始 ≪ 午前の部 ≫ <b>【講義】『健康スポーツで身体を作るために大切なこと』</b> 講師：樋口直彦先生 医療法人藍整会 理事長 なか整形外科京都西院リハビリテーションクリニック 院長 日本整形外科学会認定専門医 Vリーグサントリースャンバースチームドクター <b>【講義】『筋量の維持・増加に向けた運動と栄養摂取の役割』</b> 講師：藤田聡先生 立命館大学スポーツ健康科学部 教授	南蔵、中庭
12:00～13:00	昼食	南蔵
13:00～14:00  14:05～15:05  15:10～ 16:10	≪ 午後の部 ≫ 少人数グループ制にて実施 <b>【実技】『日常生活に取り入れよう！東洋医学のツボ！』</b> ～健康運動のための養生とヨガ～ 講師：藤本りこ先生 INWA&JNFA公認ベーシックインストラクター りこ鍼灸院院長 鍼灸師 <b>【実技】『日常生活に取り入れよう！体幹トレーニング！』</b> ～猫背対策はじめ姿勢を考えよう～ 講師：田中悟志先生 INWA&JNFA公認ベーシックインストラクター 日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース NSCA-CSCS（認定ストリグス&コア・イコングス®シヤリスト） 日本スポーツ救護看護学会認定スポーツ救護ナース <b>【実技】『効果的なNWテクニックを手に入れよう』</b> 講師：大田千賀子 INWA&JNFA公認マスターインストラクター 日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース 日本スポーツ救護看護学会認定スポーツ救護ナース	南蔵 和室 中庭 周辺エリア
16:15	閉会	