

# 第9回西東京糖尿病運動指導 スキルアップセミナー

～糖尿病運動教室をはじめてみよう！～

日程:平成27年7月12日(日) 集合時間 8:30(現地集合)  
解散時間 17:00

会場:八王子市立看護専門学校  
住所:東京都八王子市館町1163  
募集人数:60名  
参加費:会員4,000円、一般6,000円【いずれも昼食代込み】

アクセス:  
京王バス [ハ04]北館ヶ丘下車徒歩2分  
京王線 高尾駅南口から徒歩20分

- 西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位:10単位
- 日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<2群>:2単位(申請中)
- 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:<講義>3.3単位 <実技>3.0単位

糖尿病における運動療法は食事・薬物療法と同様に重要な治療法であり、その指導の中心はコメディカルです。このセミナーは直接患者指導を担当するスタッフやこれから運動療法にかかわろうとする方を対象としたセミナーです。今回のメインテーマは「糖尿病運動教室をはじめてみよう!」です。運動療法の集団指導や個人指導を始めるために必要なアイテムや知識、技術そして参加者の心をつかむポイントなど、運動療法指導を始めたい方、いま担当していてもっとスキルを上げたい方には最適なセミナーです。

## 申し込み方法

5/7(木)より受付を開始いたします。裏面の申込方法を良くお読みになって、お申込みください。

プログラム	
8:30	受付開始
9:00	開会 オリエンテーション・アイスブレイク
9:10	講義1「糖尿病運動療法の意義とその必要性」
9:50	ワンポイントエクササイズ①
9:55	講義2「実際の糖尿病運動教室」
10:15	ワンポイントエクササイズ②
10:20	講義3「指導教材の活用法」
10:50	講義4「指導上の注意点(メディカルチェック)」
11:10	ワンポイントエクササイズ③
11:15	講義5「ロコモティブシンドローム」
11:35	ワンポイントエクササイズ④
11:40	昼食&休憩
12:40	講義6「食事と運動療法について」
13:00	講義7「運動教室 参加者のつかみ方」
13:30	実技1「有酸素運動をテーマとした指導法」
14:25	実技2「レジスタンス運動をテーマとした指導法」
15:25	実技3「ストレッチング運動をテーマとした指導法」
16:20	質疑&総評
17:00	修了式&解散

西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー 代表:植木彬夫(NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 副理事長)  
(問い合わせ先)

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局

〒185-0012 東京都国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山NO.3-802号

電話:042-322-7468 FAX:042-322-7478 E-Mail:w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp

## ▼お申込み方法

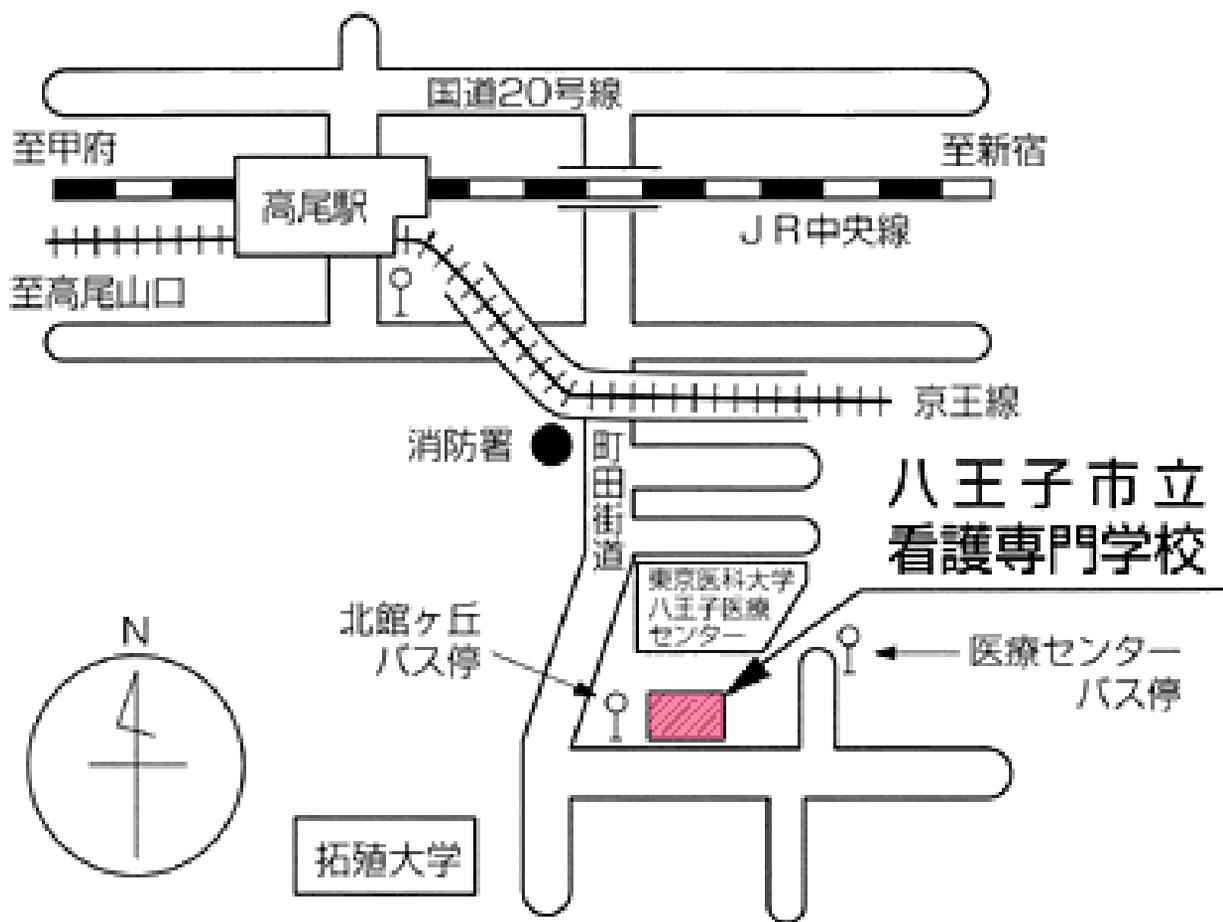
当会ホームページ「新着情報」もしくは「重要なお知らせ」から、下記名称の研修会をクリックしてください。

### 第9回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

ページの一番下にあるボタンをクリックしていただくと、「セミナーのお申込み」に移動しますので、必要事項をご記入ください。

このセミナーに申し込む

#### 【会場地図】



八王子市館町1163 (京王バス [ハ04]北館ヶ丘下車徒歩2分, 京王線 高尾駅南口から徒歩20分)

申し込み締め切り：7月2日(木)