

秋田県健康づくり「地域」マスターになりませんか？

健康づくり「地域」マスター 養成基礎研修

参加
無料

マスターも
再受講として
参加可能です！



県民運動として進めている健康づくりに関する次のキーワードを
皆さんの活動の中で地域の方々に広めていただきます。

将来的には、**地域の健康づくり活動の指導者**として活動してみませんか？



減塩
(マイナス3g)



野菜(350g)・
果物の摂取



プラス10分の運動

フレイル予防
(運動・栄養・社会参加)



講演

- (1) フレイルとは？これからの健康づくりに必要なこと
- (2) 健康づくり運動を自分ひとりでも続けられますか？
- (3) 「共生」がこれから長生きする秘訣



運動指導実践

- (1) フレイル予防に一番大切な運動とそのポイント
- (2) 安全の為にここに気をつけて(セルフ健康チェックと他者チェック)
- (3) 自主グループ活動を成功させるには



講師

セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部
梅津 豪人

受講方法 ※現地受講と動画受講のいずれかを選択いただけます！

【現地受講】

日時：令和8年 10月26日(月)

13:30~16:00 定員 30名

場所：さがけホール セミナールーム
秋田市山王臨海町1-1 (秋田魁新報社1F)

【動画受講】

公開期間：令和8年11月4日(水)~11月18日(水)

※動画は限定YouTubeに限定公開します。
公開日までに申込者にURLをお送りします。

申込方法

申込期限：令和8年10月23日(金)



① QRコードを読み取り、
フォームに必要事項を入力し
お申し込みください。

② FAXでの申込は : 018-865-5189

③ メールでの申込は : y_kagaya076@jtb.com

お問合せ先

株式会社JTB秋田支店 ※本事業は秋田県の委託を受けて行っております。

担当：加賀谷・佐藤

電話：018-862-6193

FAX：018-865-5189

住所：秋田県秋田市大町3-4-1 NLP秋田8階 営業時間：月~金 9:30~17:30

主催：秋田県

申込日 令和8年 月 日

秋田県健康づくり地域マスター養成基礎研修申込書

[新規 ・ 再受講] (※1)

秋田県健康づくり地域マスターの任命を受けたいので、次のとおり研修の受講を申し込みます。(※6)

受講方法 ※希望する受講方法を■にしてください。	☐ 現地受講 ※R8. 10. 26 (月) さががけホールセミナールームで 受講	登録番号 (※2)		情報公開の可否 (※3)	
	☐ 動画受講 ※公開期間：11月4日～11月18日			①	②
ふりがな					
氏 名	姓	名			
年齢・性別	歳	男・女			
所 属					
連絡先住所 (自宅)	〒				
連絡先電話番号 (日中連絡がつくもの)					
電子メールアドレス					
指導分野 (※4)					
保有している資格					
活動地域 (※5)					

※1 新規・再受講のいずれかを選択してください(○で囲んでください)。

※2 登録番号は、再受講の方のみ記入してください。

※3 公開したくない情報について「×」を忘れずに記入してください。

①については、集計したうえで県のウェブサイト等で公開します(氏名、住所等は公開しません)。

②については、市町村に情報提供します。

※4 指導分野は、栄養・食生活や運動・スポーツ(種類)等の指導可能な内容を記入してください。

※5 活動地域は、市町村名や小・中学区名等、活動予定の地域名を記入してください。

※6 任命は新規受講者のみ対象です。