

沖縄産業保健総合支援センター
研修会のお知らせ



研修テーマ

健康づくりのための身体活動基準から
考える運動の実践ポイント

講師：我那覇 隆志
(健康運動指導士／健康運動実践指導者)

研修内容

健康づくりのための運動ガイドの情報を基に、有酸素運動・筋力トレーニングにおける種類や強度の設定方法と日常生活に取り入れやすいエクササイズを実践的に紹介します。

日時： 2024年10月29日(火) 14:00 - 15:30

会場： 沖縄産業支援センター 305室 (動きやすい服装でご参加ください)

※ 駐車場が込み合う場合がありますので、お車でのお越しの際は
お早めにご来場されることをお勧めいたします。



お申し込みはこちらから

