

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



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