

【 健康活動支援 HAS リーダー1 級資格認定講座 要項 】

| 項 目 | 内 容 |
|---------------|---|
| 授 与 資 格 | 健康活動支援リーダー（HAS）リーダー 1 級 |
| 開 催 場 所 | <p>■場 所：やまびこスケートの森 健康増進センター</p> <p>■連絡先：0266 - 24 - 5210</p> |
| 受 講 申 込 | <p>■開催日程及び時間：受講される方と相談の上決定致します。</p> |
| 受 講 科 目 | <p>① 基礎講座</p> <p>② 体力測定の意味と意義</p> <p>③ 健康機器の活用と運動の実践（上半身・体幹・ストレッチ編）</p> <p>④ 健康機器の活用と運動の実践（下半身・体幹・ストレッチ編）</p> <p>⑤ ツールを活用した有酸素運動の紹介と実践（ノルディックウォーキング）</p> <p>⑥ 栄養講座（中高年からの栄養学）</p> <p>⑦ 指導実習講座 約 50～60 分/各講座</p> <p>⑧認定試験 （※ ①～⑦の講座をすべて受講後、受験できます。）</p> <p>※合格者は、HAS センター指定のエンブレムを着用できます。*無料進呈</p> |
| 受 講 料 ・ 更 新 料 | <p>■受講料：10,000 円</p> <p>■更新料：2,000 円/年</p> <p>※更新時に約 60 分間の講座を受講して頂きます。</p> <p>※資格有効期間満了の 1 ヶ月前までにご案内します。</p> <p>※資格有効期限は、認定後 1 年間になります。</p> |