

2026 年度介護予防運動指導員フォローアップ研修カリキュラム

開催日時：①2026 年 7 月 22 日（水）14 時 00 分～16 時 00 分

②2027 年 1 月 4 日（月）～2 月 28 日（日）オンデマンド配信

進行時間	講義内容	講師
13：15～14：00	受付	
14：00～14：05 (5 分)	研修の説明	一般社団法人健康長寿支援センター 事務局
14：05～15：05 (60 分)	介護予防概論	東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 大淵 修一
15：05～15：15 (10 分)	休憩	
15：15～15：35 (20 分)	スキルアップのための 実践指導 ～自重負荷での筋トレ編～	セントラルスポーツ株式会社 介護予防主任運動指導員 大東 俊彦
15：35～15：55 (20 分)	総括 質疑応答（会場時のみ）	東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 大淵 修一
15：55～16：00 (5 分)	研修終了の挨拶	一般社団法人健康長寿支援センター 事務局

※①②ともに研修の内容は同一です。講義を聴講後、アンケートの回答をもって
「修了」といたします。