

# 健康運動指導士の紹介

健康推進室では、県病メディコトリムの活動に加え、健康に関する各種講演、実技、動画作成等の依頼を受け付けています！

「運動をしたいけど、室内や自宅で手軽にできる運動はないかな？」  
「患者さん向けに運動指導したいけど、メニューが分からない」  
「運動に関する動画を作成したいけど、スタッフの顔は見られたくない」  
など内容に応じ健康運動指導士が対応します。



## 西村 司 健康運動指導士

- 経験年数 25年
- 主な指導内容  
糖尿病、メタボ、ロコモなどの  
予防改善や臨床検査の講話
- 得意な運動  
ノルディック・ウォーキング、  
誰でもできるストレッチ、筋トレ等
- コメント  
笑いをテーマにし、膝が痛い・低体力・  
運動の苦手な人でも運動ができるような  
プログラムで活動しています。



## 境 沙織 健康運動指導士

- 経験年数 5年
- 主な指導内容  
リズム運動、ストレッチ、筋トレ、  
有酸素運動、筋膜リリース、ダンス等
- 得意な運動  
ヒップホップダンス、バスケ、スキー
- コメント  
自分が病気にかかった経験から、同じ  
思いをする人を一人でも減らすため活  
動をしています。皆さまの心と体の健  
康維持や増進のお力になれるようがんばります!!

### 活 動 実 績

- 五戸町立切谷内小学校
- 青森市立浪打中学校
- 西目屋村国保ヘルスアップ事業
- 南田中ふれあいの場

学校保健委員会における健康講話・運動実技  
職業講話

ノルディックウォーキング健康教室

貯筋運動についての講話・運動実技 etc

各種外部講演など  
御依頼・御相談は、  
お気軽に担当者まで

〒030-8553

青森市東造道2-1-1

青森県立中央病院 健康推進室



017-726-8402

saori\_sakai@pref.aomori.lg.jp