

# 運動ボランティア養成講座

市では運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行う運動ボランティア（運動普及推進委員）の養成を行います。あなたも運動について理論と実践を学んで、自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

【対 象】 おおむね70歳以下の市民

※継続して運動ボランティアの活動を行う体力がある人

※医師から運動制限のある人は除く

【会 場】 豊栄健康センター 2階（北区東栄町1-1-35）

【定 員】 先着20名

【参加費】 無料

【修了証書】 全日程の8割以上出席者に修了証書を交付します。

★修了後は運動普及推進委員として、地域の介護予防・健康づくり活動への参加をお願いいたします。



©新潟市

| 回 | 日 程      | <時間> 午前9時30分～12時（受付：午前9時10分～）                                               |                                                                  |
|---|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | 6月 6日(金) | 開講式<br>オリエン<br>テーション                                                        | 講話<br>◆「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」<br>講師：新潟大学教育学部 名誉教授 篠田 邦彦 先生      |
| 2 | 6月13日(金) | 地域の健康づくり活動を知ろう<br>◆地域の健康施策について ◆運動普及推進委員の活動<br>◆健康管理・運動開始前の健康チェック ◆レクリエーション |                                                                  |
| 3 | 6月20日(金) | 運動の意義を知ろう<br>◆準備体操と整理体操の必要性<br>◆運動の種類と効果(ストレッチ・筋力アップ運動・有酸素運動など)             |                                                                  |
| 4 | 7月 4日(金) | 体を動かしてみよう<br>◆健康づくりのための効果的な運動①<br>◆体しゃっきり体操                                 | 3回目、4回目、5回目講師<br>かえつクリニック<br>メディカルフィットネスウオーム<br>健康運動指導士 中野 沙紀 先生 |
| 5 | 7月11日(金) | 体を動かしてみよう<br>◆健康づくりのための効果的な運動②<br>◆体しゃっきり体操                                 |                                                                  |
| 6 | 7月18日(金) | 健康づくりのために学ぼう<br>◆健康づくりと食生活 ◆認知症について考えよう<br>◆運動普及推進協議会の活動と加入について             | 修了式                                                              |

※やむを得ず、チラシと講座の内容や順番が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

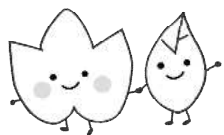
【お申込み期間】 令和7年5月30日（金）まで

【お申込み・お問い合わせ】 北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎025-387-1340

※参加の方には別途、受講のご案内（持ち物等）を郵送いたします。

# 運動普及推進委員とは？

～通称:うんすい～



運動普及推進委員は、地域で運動を通して、健康づくりや介護予防を普及・啓発を行う運動ボランティアです。現在市内で約160名の会員が地域で活動しています！

## こんな活動をしています！

- ・ 健康てくてく歩こう会の開催(春・秋)
- ・ 地域のサロンなどの集いの場で運動ボランティア活動
- ・ 市健康づくり事業や介護予防事業への協力 など



運動ボランティア養成講座では、健康づくりのための運動について実技と講義を交えながら仲間と一緒に楽しく学びます。

一緒にボランティアを続ける仲間を作りたい！

地域の健康づくりを手伝いながら自分も健康になりたい！

運動を学びたい！  
ボランティアとして運動を伝えたい！



©新潟市

皆様のご参加をお待ちしております