

運動ボランティア養成講座

健康づくり・運動について学び、
地域のボランティア活動に参加してみませんか。
健康づくり・運動に興味のある方、大歓迎です！

- 【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方
*医師から運動制限のある人は除く

【会場】 白根健康福祉センター（南区白根1364-12）

【定員】 先着20名

【参加費】 無料

【修了証書】 全コースの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、ボランティア活動への参加をお願いいたします



南区健康づくり推進キャラクター「はかいくん」

回	日時	内容	
1	7月25日（金） 13:30~16:00	開講式 オリエンテーション	講話「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」 講師 新潟大学名誉教授 篠田邦彦 先生
2	7月31日（木） 13:30~16:00	地域と自分の体を知ろう ◆地域の健康施策について ◆運動普及推進委員の活動 ◆体しゃっきり体操	
3	8月8日（金） 9:30~12:00	体を動かしてみよう（1） ◆準備体操・整理体操の必要性 ◆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）	
4	8月21日（木） 9:30~12:00	体を動かしてみよう（2） ◆健康づくりのための効果的な運動① ◆体しゃっきり体操	3回、4回、5回目講師 かえつクリニック メディカルフィットネス・ウオーム 健康運動指導士 中野 沙紀 先生
5	8月29日（金） 9:30~12:00	体を動かしてみよう（3） ◆健康づくりのための効果的な運動② ◆レクリエーションを学ぶ ◆体しゃっきり体操	
6	9月5日（金） 9:30~12:00	健康づくりのために学ぼう ◆健康づくりと食生活 ◆認知症について考えよう ◆運動普及推進協議会の活動と加入について	修了式

※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。

【申込期間】 7年6月16日（月）～7月22日（火）

【申込・問合せ先】 南区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎025-372-6385

※受講の方には別途、ご案内（持ち物等）を郵送いたします。

【主催】 南区役所健康福祉課

運動普及推進委員はどんなことをしているの？

こんなことをしています！

- ・ 地域の茶の間など地域のボランティア活動
- ・ 市、区健康づくり事業への協力
- ・ 南区歩こう会（偶数月に開催） など

地域の健康づくりを手伝いながら
自分も健康づくり！



南区歩こう会で
楽しくウォーキング♪

運動普及推進委員（通称：うんすい）は、地域で運動を通して、健康づくりや介護予防を普及しているボランティアです。
現在市内で約167名の会員が元気に活動しています！



【会場住所】

新潟市南区白根1364番地12



皆様のご参加をお待ちしております