

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活動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び、自身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意欲・体力がある人
※医師から運動制限のある人は除く

- 【会場】 新津健康センター（秋葉区程島1979-4）
【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。

回	日程	<時間> 午後1時30分～4時（受付:午後1時10分～）	
1	10月9日(金)	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:新潟大学教育学部 名誉教授 篠田 邦彦 先生
2	10月16日(金)	地域の健康づくり活動を知ろう ◆地域の健康施策 ◆運動普及推進委員の活動 ◆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	10月23日(金)	運動の意義を知ろう ◆準備体操と整理体操の必要性 ◆運動の種類と効果(ストレッチ・筋力アップ運動・有酸素運動など)	
4	10月30日(金)	体を動かしてみよう ◆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回目、4回目、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	11月6日(金)	体を動かしてみよう ◆健康づくりのための効果的な運動② ◆体しゃっきり体操	
6	11月13日(金)	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

※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8年9月30日（水）まで

【お申込み・お問い合わせ】 秋葉区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎0250-25-5686

※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：運推(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活動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！

- ・ 地域のサロンやサークルなどの集いの場で運動ボランティア活動
- ・ 健康てくてく歩こう会を企画・開催(春・秋)
- ・ 月に2回「秋葉てくてく健康体操&体操」を開催



地域のサークルで一緒に体操



春の健康てくてく歩こう会

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！



ゆうたくん



皆様のご参加をお待ちしております

