

令和8年度 中央区

# 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。  
あなた自身も元気になれます。

- 【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活動を行う体力がある方  
※医師から運動制限のある方は除く

【会場】 新潟市陸上競技場（中央区一番堀通町3番地1）

【定員】 先着20名

【参加費】 無料

- 【修了証書】 全6回の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。



健康づくり実践中  
西堀 トオル

回	日時	内容	
1	9月18日(金) 13:30~16:00	開講式 オリエンテーション	講話「健康づくりと運動、自分の体をチェック」 講師 新潟大学名誉教授 篠田邦彦 先生
2	9月25日(金) 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	◆ヘルスチェックの必要性 ◆体しゃっきり体操
3	10月2日(金) 13:30~16:00	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	
4	10月16日(金) 13:30~16:00	体を動かしてみよう① ◆準備運動と整理運動	◆体しゃっきり体操
5	10月23日(金) 13:30~16:00	体を動かしてみよう② ◆効果的なウォーキング ◆現役の運推に聞いてみよう	◆体操のポイント・声掛けのコツ
6	10月30日(金) 13:30~16:00	体を動かしてみよう③ ◆体しゃっきり体操（ロールプレイ） ◆レクリエーションを学ぶ	修了式

受付はいずれも13:00~13:20

※講座の内容や順番が変更になる場合がございます。

【申込〆切】 令和8年9月11日(金)

【申込・問合せ先】 中央区健康福祉課 健康増進係 ☎025-223-7246

※申込者には、別途、ご案内(持ち物等)を郵送します。

## 運動普及推進委員(通称:うんすい)とは

市民の健康づくりや介護予防のために、運動を普及啓発するボランティアです。  
令和8年4月1日現在、8支部164人で活動中！

### 主な活動

- ・地域の茶の間などで体操の実施をお手伝い
- ・市、区健康づくり事業への協力
- ・健康てくてく歩こう会の企画・開催
- ・グループごとの定例会に参加



健康てくてく歩こう会の一コマ



地域の茶の間で体操

### 【新潟市陸上競技場 地図】

バス停「市役所前」より徒歩10分

※駐車場を利用された方は、駐車券をお持ちください。料金を減免します。

