

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、
地域で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。

運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・啓発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。

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。

すごぼりの桜並木を健康てくてく歩こう会



地域のお茶の間で体しゃっきり体操



〈 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方は除く。

〈 会 場 〉

亀田健康センター（江南区泉町3丁目1-3）

〈 定員／申し込み期間 〉

先着 20名 / 8月9日（水）～8月24日（木）

〈 参加費 〉

無料

回	日程・内容	時間はいずれも 13時30分～16時（受付 13時15分～）
1	8 / 31（木） 開講式 オリエンテーション	【講座】 ■ 「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	9 / 8（金）	【講座】 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
3	9 / 14（木）	【実技】 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
4	9 / 22（金）	【実技】 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（その1）
5	9 / 28（木）	【実技】 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（その2）
6	10 / 5（木）	【講座】 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 ■ 運動普及推進協議会の活動と加入について

実技講師
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

閉講式

うんすい

運動普及推進委員(通称:運推さん)とは

運動を通じた、健康づくりや介護予防の普及・啓発を行う運動ボランティアです。
市内で161名の会員が活動しています。(令和5年5月現在)

～活動紹介～

- 健康てくてく歩こう会の開催
- 地域の茶の間など地域のボランティア活動
- 市健康づくり事業への協力 など

ご参加
お待ちしております！



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

【会場住所】

新潟市江南区泉町3丁目1-3
江南区役所 となり

