



4年ぶりの開催！

運動ボランティアになって楽しく活動しませんか？

回 覧

日出町健康運動普及推進員養成講座 受講生募集

日出町では、市民の健康のために運動を普及する“日出町健康運動普及推進員（運動ボランティア）”になって活動していただける方を募集しています。日出町健康運動普及推進員になって地域で元気に活動しませんか？



修了生は地域のサロンや運動ボランティア「さわやか日出」として地域で運動の楽しさの普及や健康づくりの活動をしています！

○講座内容

健康運動指導士などの講師が優しく教えてくれます！



日 時	内 容
1 10月5日(水)	開講式、健康運動普及推進員の役割と活動、運動
2 10月12日(水)	生活習慣病予防と運動（有酸素運動）
3 10月19日(水)	介護予防と運動（筋力トレーニング）
4 10月26日(水)	健康づくりに必要な運動①（ストレッチ、有酸素運動、筋トレ）
5 11月2日(水)	休養と健康づくり、レクリエーション
6 11月9日(水)	歯の健康について、栄養と健康づくり
7 11月16日(水)	体力測定の意義と実践
8 11月30日(水)	健康づくりに必要な運動②（ストレッチ、有酸素運動、筋トレ）
9 12月（予定）	ウォーキング
10 12月9日(金)	臨地実習（さわやか体操スクール）
11 12月14日(水)	運動のためのヘルスチェック、トレーニングルーム実習
12 12月21日(水)	救急処置（AEDの使い方など）
13 1月11日(水)	臨地実習（転倒骨折予防教室） 体験
14 1月18日(水)	運動プログラム（意義と計画）
15 1月25日(水)	運動プログラム（デモンストレーション）
16 2月1日(水)	健康づくりに必要な運動③（ストレッチ、有酸素運動、筋トレ）
17 2月8日(水)	臨地実習（転倒骨折予防教室） 実践
18 2月15日(水)	地域での運動をすすめるために、運動、交流会、閉講式



○対象：日出町在住、年齢不問。

○時間：9：30～11：30
（内容によって多少前後します）

○場所：日出町保健福祉センター
及び公民館等

○定員：15名

○申込期限：9月29日（木）
※定員に達し次第、申込終了

○参加費：無料
7割以上受講された方には、「日出町健康運動普及推進員」の修了証をお渡しします。

○申込方法：健康増進課 健康推進係に
電話にてお申込みください。

※日程、内容等については変更になる可能性があります。

【申し込み・お問い合わせ先】 日出町健康増進課 健康推進係 ☎73-3130