

# 令和6年度 運動普及推進員養成講座



健康づくりのために必要な運動について学び、地域の方々へ広く普及していただく“運動普及推進員養成講座”の受講生を**募集**しています！

## 対象

- ・ 山形市民
- ・ 講座修了後に運動普及推進員として活動できる方

【養成期間】 令和6年5月～令和7年1月（予定）

月1回程度（日時の詳細については調整中）

【実施場所】 山形市保健所（霞城セントラル内）など

【受講料】 無料

【申込方法】 電話またはFAXにてお申し込みください。

【その他】 講座修了後、既存の「協議会」に入会し、運動普及推進員として地域での実践活動をお願いします。

食生活改善推進員養成講座（食生活改善推進員）を兼ねることはできません。

※講座の日程・内容については裏面をご覧ください。

## 講座の様子



養成講座修了後は・・・

山形市健康づくり運動普及推進協議会の会員となり、運動を通じた様々な場面で活躍いただきます★

### ★運動普及推進員の主な活動内容★

- ・ 地域での活動（文化祭への参加、健康づくり教室など）
- ・ 自主事業の開催（健康ウォークラリー大会やウォーキング教室・体操教室など）
- ・ イベントへの参加（花笠まつり、スポーツフェスタなど）
- ・ 市の健康づくり事業への協力（ストレッチ体操など）
- ・ 定例研修会への参加 など

地区活動の様子



令和6年5月に説明会を予定しています。

運動普及推進員養成講座日程表【案】

	内容
1	開講式 講話 山形市健康づくり21（医師） 実技 軽運動（ストレッチ・ロコモ体操）
2	実技 軽運動（協議会研修参加） 体成分測定
3	講話 食生活講義（管理栄養士） 調理実習 基本食
4	講話 ころろとからだの健康づくり（臨床心理士） 講話 生活習慣病の知識（医師）
5	実技 軽運動（ストレッチ体操・ウォーキング）
6	講話 健康づくりのための運動・食事について （大学教授）
7	実技 軽運動（道具を使用した運動） 体成分測定
8	修了式 交流会



参加者の声

講義あり実技ありで興味深く、大変有意義な講座だった。

健康づくりのために、運動が重要なことを学ぶことができた。

一緒に健康づくりの運動ができる仲間ができた。



※日程については案ですので内容が変更になる場合もあります。

持ち物：運動しやすい服、室内用運動靴、飲み物（水）、タオル、筆記用具

1人で運動を続けるよりも、協議会の仲間と一緒に楽しく健康長寿を目指して、活動しませんか？  
お申込みをお待ちしています！

**お申込み・お問い合わせ 山形市保健所 健康増進課 SUKSK 推進係**

TEL 6 1 6 - 7 2 7 1 Fax 6 1 6 - 7 2 7 6

開庁時間：8：30～17：15 閉庁日：土曜・日曜・祝日・年末年始

〒990-8580 山形市城南町一丁目1番1号

運動普及推進員養成講座 受講申込書

ふりがな  
氏名

生年月日

住所 〒

電話番号