

# 運動ボランティア

一緒に運動普及推進員として活動してみませんか？

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！

## ★ 主な活動内容 ★

- 地域での活動（文化祭への参加、地域からの要請など）
- 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

健康ウォークラリー大会



ダンベル体操で花笠まつり



地区活動



ストレッチ体操やウォーキング、リズム体操など  
さわやかに楽しく運動することを普及しています！



募集

70歳くらいまでの山形市民で、講座修了後に  
運動普及推進員として活動できる方

## 令和3年度 運動普及推進員養成講座

- 【養成期間】 令和3年5月～令和4年2月（予定）  
（全9回）月1～2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】 2,000円（保険料・調理実習材料代等）
- 【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5年以上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。

# 令和3年5月に説明会を予定しています。

## 令和3年度運動普及推進員養成講座日程表【案】

日程	内容	時間
1 5月	開講式 講話「山形市健康づくり対策と健康づくりの概要」 健康増進課長 実技「リズム体操・ロコモ予防のための体操」 健康運動指導士	13:00~16:15
2 6月	講話「運動普及推進協議会について」市保健師 Inbody測定(市保健師) 実技「花笠ダンベル体操」運動普及推進員	13:00~16:00
3 7月	講話「健康づくりの運動」大学准教授 実技「ストレッチ、リズム体操」運動普及推進員	13:00~16:30
4 8月	実技「ストレッチ、ウォーキング」 健康運動指導士 講話「生活習慣病の知識(循環器疾患)」 内科医師	13:00~16:30
5 9月	講話「歯の健康」歯科衛生士 講話「道具(ボール、タオル等)を使用した運動」 健康運動指導士	13:00~16:00
6 10月	実地研修(市スポーツフェスタ参加) 「周辺ウォーキング、リズム体操等」 運動普及推進員、市保健師	9:45~12:20
7 11月	講話・調理実習 「健康づくりの食生活」市管理栄養士	9:45~14:00
8 12月	講話「こころ支えるサポーター研修」市保健師 講話「生活習慣病の知識(糖尿病)」内科医師 復習・受講生交流(市保健師)	12:45~16:00
9 2月	修了式 講話「運動普及推進協議会活動について」 市保健師 情報交換会(運動普及推進員)	14:00~17:00

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

※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。



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。



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!

## お申し込み・お問い合わせ 山形市保健所 健康増進課 健康増進係

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

切り取り

### 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