

# 『運動普及リーダーさん』大募集！！

## 運動で健康づくりを始めてみませんか？

### 三原市運動普及リーダーとは・・・

ウォーキングイベントや体力測定など、地域における健康づくりのための運動の普及啓発を行うボランティアです。

現在、三原市では約 160 名の方が「三原市運動普及リーダー会」に登録され、年間を通じたウォーキングイベントの開催のほか、市が行う保健事業や行事に協力し、健康づくりのための運動の普及啓発に取り組まれています。

### ◎運動普及リーダー育成講座の様子



「松本健康運動指導士（メディカルフィットネス B-1 所属・広島大学大学院医系科学研究科客員准教授）」を講師に迎えた全 6 回の育成講座。

「身体に効く運動の方法が身につく！」、「みんなでやるので刺激になって継続しやすい！」と大好評！

育成講座修了後・・・

◎運動普及リーダーさんはこんな活動しています。



#### ◆ウォーキングイベント

ウォーキングイベントを開催するほか、運動イベントにあわせて、参加者に効果的なストレッチや筋力トレーニングもアドバイスし、自分たちの活動もPRしています。

#### ◆チャレンジ！ラジオ体操&ウォーキング

三原市運動普及リーダー育成講座の詳細は裏面をご覧ください。

# 令和5年度三原市運動普及リーダー育成講座

～ 一緒に学んでみませんか？ ～

## 【募集対象】

講座に4回以上参加でき、運動行事の補助やイベントの開催など、運動普及のために活動できる人。概ね75歳以下の人（75歳以上は要相談）。

\* 内容や会場は変更する場合があります。

## 【講座のポイント】

広島大学大学院医系科学研修科客員准教授の松本直子氏による全6回の講座

## 【講座日程・内容】



回	日程	内容（案）
1	7月26日（水） 9時30分～12時	開講式 オリエンテーション・自己紹介 ・講義「生活習慣病（基礎疾患等）認知症などの予防と運動の最前線・基礎体力をつける」 「健康寿命を伸ばそう！身体活動（運動・生活活動）について」 ・実習「体力測定・方法・評価」
2	8月30日（水） 10時～12時	体調のセルフチェック 個人票の確認・講義と実習 ・講義「安全管理を学ぼう！」～セルフチェック法の習得～ 「歩きたくなるウオーキング大会の企画・コースの条件」 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とフレイル予防」 ・実習（柔軟ストレッチ、有酸素運動（ウオーキング）筋力トレーニング）」
3	9月13日（水） 10時～12時	講義と実習 ・講義「歩きたくなるウオーキング。サポート方法①」 ・実習「柔軟ストレッチ、有酸素運動（ウオーキング）筋力トレーニング）」 ・グループワーク 「歩きたくなるウオーキングコースの発表①」 ※自己のおすすめウオーキングコースを持ち寄る
4	10月4日（水） 10時～12時	講義と実習 ・講義「歩きたくなるウオーキング大会実施に向けて」 ・実習「柔軟ストレッチ、有酸素運動（ウオーキング）筋力トレーニング）」 ・グループワーク 「歩きたくなるウオーキングコースの発表②」 ※講座で実施するウオーキングコースの決定
5	10月30日（月） 10時～12時	実習 「ストレッチ体操・セルフチェック・サポート体験」 「歩きたくなるウオーキング大会にチャレンジ」
6	11月29日（水） 10時～12時	体力測定・評価 講義 「わたしたちがリーダー！ 運動で健康づくり・運動でつなごう地域の輪」 閉講式 修了証書授与 ・運動普及リーダー会について、リーダーの役割・活動について

【会場】本郷生涯学習センター（三原市本郷南6丁目25-1）

【募集締切】令和5年7月7日（金）まで

【問合せ・申込み】三原市保健福祉課 電話 0848-67-6053

