



令和6年度 三原市

運動普及リーダー

育成講座 受講者大募集!

Let's walk in Mihara

ウォーキングのまち
三原



無料講座

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開催など、運動普及のために活動できる人(75歳以上は要相談)

講師 広島大学大学院医系科学研究科客員准教授・メディカルフィットネスB-1所属
健康運動指導士 松本 直子 さん

会場 本郷生涯学習センター(三原市本郷南6丁目25番1号)

お申込み 右記QRコードから または 三原市保健福祉課へ電話(☎0848-67-6053)
定員30人(先着順)



募集〆切

7月19日(金)

回	日程	内容
1	7月31日(水) 9:30~12:00	開講式 「オリエンテーション・自己紹介」 講義 「生活習慣病、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21日(水) 10:00~12:00	講義 「安全管理を学ぼう! ~セルフチェック法の習得~」 「歩きたくなるウォ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 「ストレッチ・運動(ウォーキング・筋力トレーニング 等)」
3	9月18日(水) 10:00~12:00	講義 「歩きたくなるウォーキング大会実施に向けて①」 実習 「ストレッチ・運動(ウォーキング・筋力トレーニング 等)」 グループワーク 「歩きたくなるウォーキングコース発表①」 ※自身のおすすめウォーキングコースを持ち寄り
4	10月16日(水) 10:00~12:00	講義 「歩きたくなるウォーキング大会実施に向けて②」 実習 「ストレッチ・運動(ウォーキング・筋力トレーニング 等)」 グループワーク 「歩きたくなるウォーキングコース発表②」 ※第5回で実施するウォーキング大会のコース決定
5	11月6日(水) 10:00~12:00	実習 「セルフチェック・ストレッチ・サポート体験」 「歩きたくなるウォーキング大会にチャレンジ」
6	11月29日(金) 10:00~12:00	実習 「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・リーダー会について、リーダーの役割と活動について」



運動で健康づくりをはじめてみませんか？

※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

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。現在約140人が登録しており、イベント開催のほか、市が行う保健事業や行事に協力しています。

松本健康運動指導士を講師に迎えた全6回の育成講座

(広島大学大学院医系科学研究科客員准教授・メディカルフィットネスB-1所属)



ウォーキングの奥深さを知った



松本先生の講義がとてもわかりやすく、楽しく受講することができた



第5回のウォーキング大会の様子とチラシ



健康について詳細に勉強ができ、自分自身の健康への感心度が高まった

育成講座修了後… 運動普及リーダーさんはこんな活動をしています！

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



ウォーキングイベント

