



運動普及リーダーが取り組むイベントで

体を動かして、健康づくり!

岡 保健福祉課
(TEL 0848-67-6053)

地域での健康づくりのため、「運動普及リーダー」というボランティア団体が運動イベントを開催し、参加者に効果的なストレッチや筋力維持・向上のアドバイスをしています。まずは、ウォーキングやラジオ体操などで健康づくりを始めましょう。

運動普及
リーダーとは?

目印は、
青い帽子と
黄色いベスト!



ウォーキングイベントや体力測定など、地域での健康づくりのための運動の普及啓発を行う市独自のボランティア団体です。現在146人が登録しており、イベントの開催や市が行う保健事業や行事に協力しています。

運動普及リーダー主催の 健康づくりイベント

子どもから高齢者まで幅広い年齢が参加しており、年間約12回開催しています。気軽に参加してみてください。

① ウォーキング大会

1年を通じて森林浴や海辺の景観を楽しめるウォーキング大会を企画しています。

5月25日(土) 第8回森林浴健康ウォーキング

【集合場所】中央森林公園

時 9時~12時

内 ウォーキング(2kmコース・4kmコース)

定 50人 ※中学生以下は保護者同伴。中央森林公園第1駐車場(有料)を利用してください。

申 15日(水)までに本郷保健福祉センター ▲申込フォーム
(TEL 0848-86-3609)へ

雨天中止



新開日葵さん(小6)、千紗さん(中1)

最初はともしんどかったけど、坂を上りきって見た景色はとてきれいでした。みんなで歩くと楽しかったので、次はおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に歩きたいです!



永田耕一さん(84歳)

イベントに参加すると、健康づくりを一緒にする仲間や顔見知りが増えるから、また来ようという気持ちになります。まずは、軽い気持ちで参加してみてください。

② ラジオ体操

夏休み前の1週間チャレンジを宮浦公園で実施します。

7月6日(土)~12日(金)

あなたも一週間チャレンジ
ラジオ体操&1kmウォーキング

雨天中止

所 宮浦公園 時 7時~7時30分

内 ラジオ体操・ストレッチ、ウォーキング(1km)

岡 保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130)



③ 体力測定

保健福祉まつりで、握力や長座体前屈などを測定。結果はグラフにして、健康維持のためのアドバイスも行います。

10月開催予定!



令和5年度の
活動報告は
こちらから



▲市HP



私たちは、あなたのまちの



運動普及リーダーです！

自分自身の健康寿命を延ばすためにやっています
中川和子さん



本郷中エリア

おすすめイベント
森林浴健康ウォーキング(5月)

最初は自分のため、次に家族のため、そして地域のために
梶川義和さん

先輩に声を掛けられて始めました。仲間になりましょう！森山幸子さん



大和中エリア

おすすめイベント
大和健康ウォーキング in 白竜湖(11月)

特に脚力の健康維持につながっています
上岡庸文さん

自分のために一緒にがんばりましょう！
柳原由美子さん



久井中エリア

おすすめイベント
百歳体操&1kmウォーキング(毎週月曜日)

松本先生の講座が役立っています
崎田美幸さん

立ち止まらずやってみるといいことがあります
松本理さん



五中エリア

おすすめイベント
さわやか健康ウォーキング(4月)

ウォーキングについて学べてよかった
福本光子さん



ボランティア活動で社会と関わりが持てます
郷原正道さん



一中・二中エリア

おすすめイベント
中之町健康ウォーキング(11月)

自分のために参加してみてください
林洋祐さん

いつからでも、何歳からでも楽しめます♡
波多野里美さん



三中・四中・幸崎中エリア

おすすめイベント
ビーチウォーキング in すなみ(10月)

コロナ禍の体重より6kg減できました
林四男美さん

知人が増えることも魅力です
永田三喜男さん



宮浦中エリア

おすすめイベント
健康ウォーキング～西国街道と史跡・新幹線を往く～(11月)

自分が住む地区以外の人と交流できます
大多和洋道さん

講座で学んだことを取り入れたら5kg痩せた！

あなたも運動普及リーダーになりませんか？

三原市運動普及リーダー育成講座

16期生 受講者募集中！

自分自身の健康づくりにも役立ちます！

正しい歩き方や効果的なストレッチの方法など健康づくりの基礎知識が習得できるほか、体操の教え方やイベントの企画など運動普及リーダーとしてのスキルも学べます。

働きながらの参加も大歓迎！

若い人の参加も増えています！

皆さんの参加をお待ちしています！！

所 本郷生涯学習センター

時 ①7月31日(水) 9時30分～12時
②8月21日(水) 10時～12時
③9月18日(水) 10時～12時
④10月16日(水) 10時～12時
⑤11月6日(水) 10時～12時
⑥11月29日(金) 10時～12時

※ 講座に4回以上参加でき、健康づくり行事の補助やイベントの開催など、運動普及のための活動ができる人
※ 76歳以上の人は要相談。

定 30人

【講師】広島大学大学院医系科学研究科客員准教授 松本直子さん

⑦ 7月19日(金)までに申込フォームから、または電話で保健福祉課へ



◀ 申込フォーム



▲ 15期生のリーダー