

令和8年度 三原市

Let's walk in Mihara



運動普及リーダー 育成講座 受講者大募集!

無料講座

募集対象

講座に4回以上参加でき、市が行う保健事業や運動関連イベントの補助等、運動普及のために活動できる人(75歳以上は要相談)

講師

メディカルフィットネスB-1 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

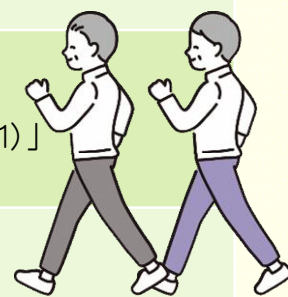
右記QRコードから または 三原市保健福祉課へ電話(☎0848-67-6053)
定員30人(先着順)



募集〆切

9月11日(金)

回	日程	内容
1	9月14日(月) 10:00~12:00	開講式 「オリエンテーション・自己紹介」 講義 「運動前後の大事な習慣 “安全管理”を身につけよう」 実習 「体力測定の方法と評価」
2	9月28日(月) 10:00~12:00	講義 「ロコモ・フレイル・サルコペニア予防(1)」 「～歩いて、こんなに楽しい!～ みんなが参加したくなるウォーキング大会の作り方(1)」 実習 「ストレッチ、筋トレ、正しいウォーキング方法」
3	10月19日(月) 10:00~12:00	講義 「ロコモ・フレイル・サルコペニア予防(2)」 「～歩いて、こんなに楽しい!～ みんなが参加したくなるウォーキング大会の作り方(2)」 実習 「ストレッチ、筋トレ、正しいウォーキング方法」 グループワーク 「大会を盛り上げるPRづくり体験(1)」
4	11月9日(月) 10:00~12:00	講義 「ロコモ・フレイル・サルコペニア予防(3)」 「～歩いて、こんなに楽しい!～ みんなが参加したくなるウォーキング大会の作り方(3)」 実習 「ストレッチ、筋トレ、正しいウォーキング方法」 グループワーク 「大会を盛り上げるPRづくり体験(2)」
5	11月30日(月) 10:00~12:00	実習 「模擬ウォーキング大会(やまみサーキットウォーク)」 ・歩いてわかる!自分の体力チェック ・大会を支えるリーダー体験
6	12月14日(月) 10:00~12:00	実習 「体力測定と評価」 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、リーダーの役割と活動説明」



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…

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120人が登録しており、市が行う保健事業や行事等に協力しています。

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)



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



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



ウォーキングの
奥深さを知った



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！

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を
アドバイスし、自分たちの活動もPRしています！



体力測定in三原市民保健・福祉まつり



ウォーキングイベント

