

令和元年度 運動普及推進員養成講習会

土浦市では、健康づくりのための運動を地域で実践するボランティア「土浦市運動普及推進員」を養成しています。現在135名の方が運動普及推進員として、各公民館等でウォーキングや運動教室を開催する等、様々な活動をしています。ボランティア活動に興味のある方、運動を始めたい方や運動を続けたい方は、ぜひご参加ください。

と き	内 容
① 10/ 3 (木)	開講式 講話「健康つちうら21」について他
② 10/16 (水)	運動生理学の基礎 運動指導の要点 ストレッチ
③ 11/ 6 (水)	認知症サポーター 有酸素運動 バランス運動
④ 11/29 (金)	中高年と運動障害 中高年の筋力トレーニング
⑤ 12/13 (金)	ウォーキング 健康づくりと栄養
⑥ 12/24 (火)	運動普及推進員の活動見学 リズム体操（土浦市のイメージソング 「風の贈り物」）
⑦ 1/10 (金)	救急蘇生法
⑧ 1/30 (木)	修了式 発表会（地域に広めたい運動「風の贈り物」）

①・⑧は9：30～12：00、⑦は9：00～15：00、
その他は9：30～15：00（日程は変更になることがあります。）

【対 象】土浦市内にお住まいの70歳以下の方で、来年度から、ボランティア活動に参加できる方。

受講にあたって、過去1年以内の健診結果を提出していただきます。

【会 場】土浦市保健センター（土浦市下高津2-7-27）

⑥午前中は、新治地区公民館（土浦市藤沢982）

【定 員】20名（定員を超えた場合は抽選となります。）

【受講料】無料

【申込み・問合せ】土浦市健康増進課（826）3471