

# 令和2年度 土浦市運動普及推進員 活動報告

## 1 全体研修会

### ■令和2年度 第1回全体研修会（令和2年8月24日）

土浦協同病院感染管理認定看護師 湯原里美先生を講師にお招きし、運動指導時の感染対策のために、新型コロナウイルス感染症予防のポイントについて、教えていただきました。



研修会も、マスク着用、検温・健康チェックの徹底、換気やソーシャルディスタンスの確保など、感染症対策に十分配慮した上で実施しました。

### ■令和2年度 第2回全体研修会（令和2年10月29日）

運動普及推進員の健康体操の定番メニューに、「基本のストレッチ」と、リズム体操「風の贈り物」「川の流れのように」があります。

「新人会員さんにもぜひ覚えてもらいたい」

「今年は、ほとんど体操教室が行えていないから、たまにやらないと動きを忘れちゃうかも」との声を受け、これらの体操の指導方法を学ぶ研修会を行いました。

運動普及推進員の会員さんの中から、得意な方が講師となり、楽しい雰囲気の中で研修会が行えました。



研修会は、午前の部、午後の部に分け、会場も2会場用意することで、密にならないように配慮しながら行いました。

## 2 メディアを活用した啓発活動

令和2年度はコロナ禍の影響もあり、運動教室やウォーキング大会の中止が続きました。「今できる啓発活動は、何だろう？」たどりついた答えは、

**テレビやインターネットを活用した啓発に、チャレンジしてみよう！**

土浦市内で放送中の市政情報番組「マイシティ土浦」の中で、

- 健康体操「おてがる3分体操」
  - ウォーキングコース紹介動画「運動さんと巡る 元気アップ★ウォーキングコース」
- を放送しました。



これらの動画は、土浦市ホームページからもご確認いただけます！ぜひ、ご覧ください。

### ●おてがる3分体操

土浦市ホームページ「生活不活発病予防のポイント」



土浦市 生活不活発病 検索

( <https://www.city.tsuchiura.lg.jp/page/page013231.html> )

### ●運動さんとめぐる！元気アップ☆ウォーキングコース

土浦市ホームページ「ウォーキングから始める健康づくり～元気アップロードのご紹介～」



土浦 元気アップロード 検索

( <https://www.city.tsuchiura.lg.jp/page/page004030.html> )