



令和4年度

土浦市運動普及推進員 活動報告

令和4年度に行った活動の、一部をご紹介します♪

ウォーキング大会

8つの中学校地区ごとに、運動普及推進員が厳選したウォーキングコースは、どれも、地域の魅力がたくさん♪



みんなで準備体操をしたら、さあ出発！

お子さまから大人の方まで、みんなで一緒に、元気にウォーキングを楽しみました！

おとこのロコトレ講座

土浦市健康増進課が主催した、男性を対象とした運動講座「おとこのロコトレ講座」で運動指導のお手伝いをしました。



「ロコモティブシンドローム」の予防をテーマに、一緒にストレッチや筋力トレーニングで体を動かしたり、元気に外を歩いたりなど、参加者さんと一緒に楽しく体を動かしました！

全体研修会

運動普及推進員連絡協議会では、皆さんに、効果的で安全な運動をご紹介できるように、年に数回、全会員を対象とした、研修会を行っています。

令和4年度は「ノルディックウォーキング」と「正しい姿勢での筋トレ」をテーマにして開催しました。

■ ノルディックウォーキング



■ 正しい姿勢での筋トレ

