

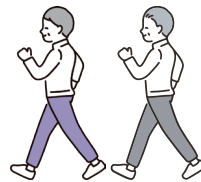
運動が好きな方

ボランティアに興味がある方



運動普及推進員を

ご存じですか？



問合せ 健康増進課(☎826-3471)

運動普及推進員は何をするの？

市民の健康づくりのための運動を普及・啓発するボランティア団体です。

現在、100人ほどの方が健康体操講座やウォーキング大会を開催するなど、さまざまな活動に取り組んでいます。あなたも運動普及推進員として活動してみませんか？



6月に開催された、健康まつりでの活動の様子▶

運動普及推進員養成講習会を開催します

養成講習会を修了すると、運動普及推進員として活動することができます。

対象 市内在住で次のいずれかに該当し、講習会修了後に令和6年度からボランティア活動に参加できる方

- 70歳以下の方
- 71歳以上で、運動制限のある病歴がなく、5～6kmを続けて歩くことができる方

日時 10月16日(月)、11月13日(月)、24日(金)、29日(水)、12月25日(月) (全5回)
午前10時～午後4時

場所 土浦市保健センター

内容 運動生理学、栄養、救急蘇生法など運動普及推進員の活動に必要な知識と技術を学ぶ

定員 20人(先着順)

申込方法 健康増進課に電話で

健康づくりに!ウォーキングをしませんか？

市内には、心も身体も元気になる、運動普及推進員おすすめのウォーキングコース「元気アップロード」があります。

ウォーキング大会も随時開催しています。運動普及推進員と一緒に歩いてみませんか？

「元気アップロード」について
詳しくはこちら▶



小松坂元気アップコース

～町中の知らない道も訪ねてみよう～

日時 9月30日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

集合場所 四中地区公民館

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 飲み物、健康保険証、帽子

申込方法 健康増進課に電話で

申込期間 9月1日(金)～19日(火)

コース
全長
約4.5km

ウォーキングのポイント



手を大きく振る

大股で

つま先で蹴るように



- 1日30分、できるだけ毎日歩きましょう
- 夏は涼しい時間帯や日陰の多い道を選びましょう
- こまめに水分補給をしましょう

一緒に運動しませんか？

中学校地区ごとに体操教室などを開催しています。教室は原則申し込み不要で参加できます。持ち物など詳しくは、ホームページをご覧ください。

(①日程②時間③場所④内容)

運動普及推進員の目印は
青いTシャツです



一中支部

- ①第4金曜
- ②午前10時から
- ③一中地区公民館
- ④貯筋運動 など



家でも取り組める運動を紹介しています。
気軽に相談してください！

二中支部

- ①第1・3月曜
- ②午前10時から
- ③二中地区公民館
- ④健康体操教室



無理なく体を動かしましょう。
皆さんの参加をお待ちしています！

三中支部

- ①第1・3木曜ほか
- ②午前10時から
- ③三中地区公民館
- ④スクエアステップ
運動 など



皆さん体を動かすのを楽しみに参加しています。

四中支部

- ①第2・4月曜
- ②午後1時30分から
- ③四中地区公民館
- ④体操教室 など



喉を鍛える体操もしています。
どなたでも参加できます。

五中支部

- ①水曜 ほか
- ②午後2時からほか
- ③ふれあいいきいき
サロン ほか
- ④卓球 など



運動普及推進員は8人所属しています。
一緒に活動する仲間を募集しています。

六中支部

- ①12月6日 ほか
- ②午後1時から
- ③六中地区公民館
- ④バランスボール
など



一緒に健康美ボディを目指しましょう！
他の日程など、詳細はホームページをご覧ください！

都和支部

- ①第4金曜(奇数月)
- ②午後2時から
- ③都和公民館
- ④体操教室 など



「みんなで楽しく運動しよう」がテーマです。
気軽に参加してください！

新治支部

- ①第4火曜
- ②午前9時30分から
- ③新治地区公民館
- ④ボールを使用した
体操 など



楽しく体を動かしたい方、お待ちしております。
どなたでも参加できます。