



令和5年度

土浦市運動普及推進員

養成講習会

潜入レポート

- 土浦市運動普及推進員は、健康づくりのための運動を地域で広める活動をしているボランティア団体です。
- 新型コロナウイルス感染症の流行も心配される中で、令和5年度の養成講習会には、8名の方に、ご参加いただきました！
- 全5日間の養成プログラムの一部始終を、皆様にご紹介いたします。



令和5年10月16日~12月25日

健康運動指導士による実技「ストレッチ」



健康運動指導士による実技「筋力トレーニング」



ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。