



令和6年度

土浦市運動普及推進員 活動報告

令和6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♪



上がりぎみなら下げましょう！血糖教室

土浦市健康増進課が主催した、血糖値が高めの方を対象とした講座「上がりぎみなら下げましょう！血糖教室」において、運動指導のお手伝いをしました。



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6年度は、セラバンドとスモールボールを使用した研修会を、外部講師を招いて、基礎編と応用編を実施しました。



イベントでの健康体操

スポーツ健康支援センター設立20周年記念野球（軟式）体験会において、J:com スタジアムで運動普及推進員によるリズム体操「風の贈り物」を準備体操として実施しました。

