

運動が好き！

ボランティアに興味がある！

という方 必見!!



うんどうふきゅうすいしんいん 運動普及推進員 になりませんか？

令和7年度 土浦市運動普及推進員 養成講習会のご案内

運動普及推進員とは？

- 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。
- 地域の公民館で健康体操講座を実施したり、ウォーキング大会を開催しています。

自身の健康にも、Good！

土浦市では現在、93名の運動普及推進員が活動しています。

活動している方からは、

- 姿勢が良くなった
- 歩き方が変わった
- 体を動かすことが楽になった

など、自身も良い効果を実感しています。



充実した内容の養成講習会

運動普及推進員養成講習会では、運動の実技だけでなく、

- 運動生理学
- 栄養
- 救急蘇生法

など、幅広い知識と技術を学びます。



令和7年度の養成講習会のご案内は、裏面をチェック♪

令和7年度

土浦市運動普及推進員養成講習会

対象者 次の①、②のいずれかに該当する方で、講習会修了後、次年度からボランティア活動に参加できる方

- 土浦市に住民登録がある70歳以下の方
- 土浦市に住民登録がある71歳以上の方で、活動に必要な心身機能[※]を有している方

※運動制限のあるご病歴がなく、5～6kmほどの連続歩行が可能な方。

受講料 無料

会場 土浦市保健センター（土浦市下高津二丁目7-27）※駐車場有

定員 20名

申込期間 6月20日（金）から10月1日（水）まで（ただし、定員になり次第、終了します。）

申込方法 申込フォーム



または

土浦市健康増進課へ電話
029-826-3471
平日：8時30分～17時15分

| 日程 | 内容 | |
|-----------------------------|---|--|
| | 午前（10時～12時30分） | 午後（13時30分～16時） |
| 令和7年 10月10日 [㊟] | <ul style="list-style-type: none"> ●オリエンテーション ●講義「第4次健康つちうら21の取組」 ●講義「運動普及推進員の目的と役割」 | <ul style="list-style-type: none"> ●講義「健康づくりのための活動指針」 ●運動普及推進員の支部活動について ●実技「風の贈り物（リズム体操）」 ●運動プログラム作成課題について |
| 10月20日 [㊟] | <ul style="list-style-type: none"> ●講義「運動生理学の基礎」 「身体の老化と体力」 「運動指導の要点」 「健康づくりのためのウォーキング」 | <ul style="list-style-type: none"> ●実技「ストレッチ」 |
| 11月17日 [㊟] | <ul style="list-style-type: none"> ●講義「中高年の運動障害」 | <ul style="list-style-type: none"> ●実技「筋カトレーニング」 |
| 12月2日 [㊟] | <ul style="list-style-type: none"> ●実技「有酸素運動（エアロビクス等）、バランス練習」 | <ul style="list-style-type: none"> ●講義「認知症サポーター養成講座」 ●講義「健康づくりと栄養」 |
| 12月12日 [㊟] | (9:00～12:00) <ul style="list-style-type: none"> ●実技「救急蘇生法（普通救命講習Ⅰ）」 | (13:00～16:00) <ul style="list-style-type: none"> ●課題「運動プログラム作成・発表」 ●修了証書授与 |

備考 ・受講者には、過去1年以内の健康診断の結果を提出していただきます。

・講習の日時・内容は、変更になる場合があります。

・講習修了には、3分の2以上の出席が必要です。

・次年度より、土浦市運動普及推進員連絡協議会の会員（年会費1,000円）となり、活動が始まります。

詳しい活動の様子などは、こちらから → 土浦市 HP「運動普及推進員」 [土浦 運動普及推進員 検索](#)

