



令和7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。
- 令和7年度の養成講習会には、5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7年10月10日～12月12日

筑波大学の先生による講義「ロコモティブシンドローム」



健康運動指導士による講義・実技「ストレッチ」



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、どうぞよろしく願いたします。