



令和7年度

# 土浦市運動普及推進員 活動報告

令和7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♪



## ロコトレ講座

土浦市健康増進課が主催した、ロコモティブシンドローム（移動する能力が低下した状態）の予防を目的とした講座「ロコトレ講座」において、運動指導のお手伝いをしました。



## 健康まつり

イオンモール土浦で開催された「健康まつり」に参加しました。

土浦市のイメージソング「風の贈り物」に合わせたリズム体操を中心に実施しました！



## クローバーフェスティバル

クローバーフェスティバルにおいて、運動普及推進員の活動を広めるための展示を行いました。

