

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 8 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。

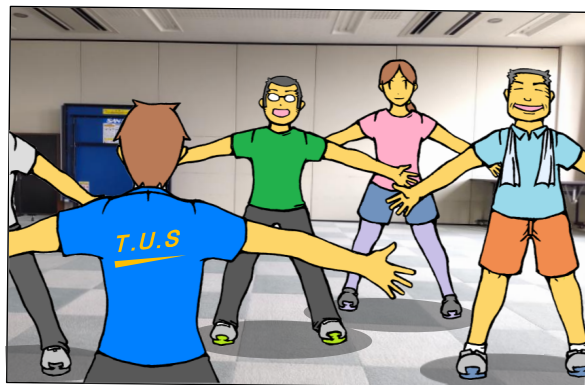
自身の健康にも、Good！

土浦市では現在、**89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 8 年度の養成講習会のご案内は、裏面をチェック♪

令和 8 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※ただし、定員になり次第、終了します。

申込期間 6月26日（金）から10月2日（金）まで

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 8 年 10 月 23 日◎	●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」	●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
11 月 6 日◎	●講義「運動生理学と身体活動の基礎知識」	●実技「ストレッチ」
11 月 13 日◎	●講義「運動指導の要点」 「ロコモティブシンドロームについて」	●実技「筋力トレーニング」
11 月 27 日◎	●講義「健康づくりと栄養」	●実技「有酸素運動・バランス練習」
12 月 11 日◎	(9:00～12:00) ●実技「救急蘇生法（普通救命講習Ⅰ）」	(13:00～16:00) ●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

