

令和6年度

運動ボランティア養成講座

市では運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行う運動ボランティア（運動普及推進委員）の養成を行います。あなたも運動について理論と実践を学んで、自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

【主催】 東区役所 健康福祉課

【対象】 おおむね70歳以下の市民

※継続して運動ボランティアの活動を行う体力がある人

※医師から運動制限のある人は除く

【会場】 東区プラザ ホール、多目的ルーム1、2（東区下木戸1-4-1）

【定員】 先着20名 ※9/13（初回）は多目的ルーム2にお越しください

【参加費】 無料 2回目以降はその都度ご案内します

【修了証書】 全日程の8割以上出席者に修了証書を交付します。

修了後は運動普及推進委員として、地域の介護予防・健康づくり活動への参加をお願いいたします。



回	日程	（時間はいずれも13時～受付 教室は13時30分～16時まで）	
1	9/13（金）	開講式 オリエンテーション	講話 ◆「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」 講師：新潟大学教育学部 名誉教授 篠田 邦彦 先生
2	9/20（金）	地域の健康づくり活動を知ろう ◆地域の健康施策について ◆運動普及推進委員の活動 ◆健康管理・運動開始前の健康チェック ◆体しゃっきり体操	
3	9/27（金）	運動の意義を知ろう ◆準備体操と整理体操の必要性 ◆運動の種類と効果（ストレッチ・筋力アップ運動・有酸素運動など）	
4	10/1（火）	体を動かしてみよう ◆健康づくりのための効果的な運動① ◆体しゃっきり体操	3回目、4回目、5回目講師 かえつクリニック メディカルフィットネスウオーム 健康運動指導士 中野 沙紀 先生
5	10/11（金）	体を動かしてみよう ◆健康づくりのための効果的な運動② ◆体しゃっきり体操 ◆レクリエーションを学ぶ	
6	10/17（木）	健康づくりのために学ぼう ◆健康づくりと食生活 ◆認知症について考えよう ◆運動普及推進協議会の活動と加入について	修了式

【お申込み期間】 令和6年8月7日（水）～9月6日（金）まで

【お申込み・お問い合わせ】 東区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎025-250-2350

※参加の方には別途、受講のご案内（持ち物等）を郵送いたします。

<会場住所および地図>

住所:新潟市東区下木戸1丁目4番1号(東区役所2階)

交通機関のご案内 Transportation

路線バス

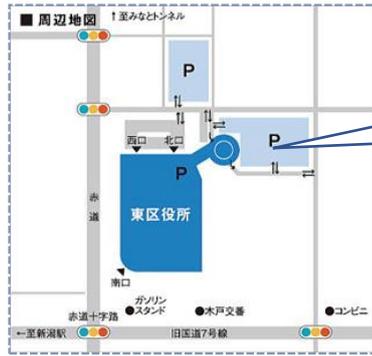
大形線「下木戸」下車徒歩2分

牡丹山線北高校前系統「下木戸」下車徒歩2分

区バス

松崎ルート「東区役所」停留所

(東区役所目の前ロータリー内)



2階東区プラザ
多目的ルーム2

<2階東区プラザ フロア地図>



皆様のご参加を
お待ちしております！

運動普及推進委員とは？

～通称:うんすい～

地域で運動を通じて、健康づくりや介護予防の普及・啓発を行う運動ボランティアです。
現在市内で157名(R6.4.1現在)の会員が活動しています。

こんなことをしています！

- ・健康てくてく歩こう会の開催(春・秋)
- ・地域の茶の間など集いの場での運動ボランティア
- ・市健康づくり事業への協力 など

運動を学びたい！
ボランティアとして運動を
伝えてみたい！

地域の健康づくりを
手伝いながら
自分も健康になりたい！

一緒にボランティアを
する仲間を作りたい！

