

運動ボランティア養成講座



市民の健康づくりや介護予防のために、運動を普及啓発する運動ボランティア（運動普及推進委員）を養成します。

健康づくり・運動について学び、自分も周りも健康になるよう、一緒に楽しくボランティア活動をする仲間を募集します！

【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方

*医師から運動制限のある人は除く

【会場】 巻地域保健福祉センター（西蒲区巻甲4363）

【時間】 午前 9:30～12:00（受付 午前9:10～）

【定員】 先着20名

【参加費】 無料



全コースの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、ボランティア活動への参加をお願いします。

回	日程	内 容	
1	10月 4日(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：新潟大学名誉教授 博士（医学）篠田邦彦 先生
2	10月 31日(木)	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 ◆にしかんみんなの体操	
3	11月 11日(月)	体を動かしてみよう①	講師：（有）新潟医学協会事業社 健康運動指導士 藤口 理恵子 先生 ◆準備体操・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） ◆健康づくりのための効果的な運動 ◆体しゃっきり体操
4	11月 18日(月)	体を動かしてみよう②	
5	11月 25日(月)	体を動かしてみよう③	
6	12月 5日(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

【申込み締切日】 令和6年 9月 25日 (水)

【申込み先】 西蒲区役所 健康福祉課 健康増進係 TEL 0256-72-8380

参加者には、後日「受講のご案内」を郵送します。

新潟市内で157名（R6.4.1現在）の運動普及推進委員が活動しています。

運動普及推進委員（通称：うんすい）は
こんな活動をしています！

- ・健康てくてく歩こう会の開催
- ・地域の茶の間などで、体操や脳トレなどの運動ボランティア
- ・市、区の健康づくり事業への協力 など



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！



運動を学びたい！

ボランティアとして運動を伝えたい！

一緒にボランティアを続ける
仲間を作りたい！



私たちと一緒に楽しく活動しましょう！
皆様のご参加をお待ちしております。