

令和3年度

# 運動普及推進員・体操指導者養成講座を 開催します！

まずは説明会に参加！

日進市健康づくり  
マスコットキャラクター  
「ヘルピー」



**事前説明会** **10/22 (金) 10時～11時** **日進市保健センター2階**

## 運動普及推進員とは？



★受講のチャンスは数年に1度！★

地域で健康づくりのための運動普及をするボランティアです。

## 活動内容



- ・地域で高齢者向けに体操や運動を行う
- ・にっしん体操の普及のお手伝い
- ・体操教室の講師補助



人とのつながりが  
できて楽しい！

健康についての知識が身につき、  
自分も健康に！

やりがいがあり、  
充実感を味わえる！

## 活動頻度



運動普及推進員が活動している事業は曜日が決まっているものや単発のものなど様々です。見学から始めていただき、担当は随時ご都合に合わせて決めていきます。

## 養成講座について

日時・内容：10/29 (金)：開講式・オリエンテーション、「にっしん体操」「ヘルピーストレッチ」等  
11/10 (水)：救急法・AED  
11/26 (金)：「生活習慣病予防と運動、メタボについて」、「運動と栄養」  
12/8 (水)：「高齢者対象の体操と注意点、レクリエーション」  
12/17 (金)：「運動と生理学、運動障害とその予防」  
12/24 (金)：「運動の基本とリーダーシップについて」、閉講式  
※全日程午前9時30分から正午の予定です。

会場：日進市保健センター他

対象：市内在住の70歳以下の人で健康上の問題で運動の制限がない人 ※原則、すべての回に出席でき、講座終了後（おもに令和4年度から）運動普及推進員・体操指導者として地域で活動に参加できる人

定員：20名（先着順）

申し込み：日進市健康課（保健センター）へ電話またはFAXにて（10/15（金）締め切り）  
（FAXの場合は氏名・生年月日・電話番号・住所をご記入ください。）

日進市健康課（保健センター）TEL 0561-72-0770 FAX 0561-74-0244