

# 運動普及推進員養成講座

あなたも

**運動普及推進員として**

活躍してみませんか？



運動普及推進員とは  
市民が中心となる健康づくりを  
目指し、地域に密着した  
介護予防を含めた健康づくりの  
普及・啓発をおこなう  
ボランティアのことです

養成講座では運動普及推進員として活動するために  
必要な講義や運動実技などを行います！

【日 時】 令和3年5月25日(火)～7月13日(火) 全7回 (他に実習があります)  
おおむね13:30～16:30

【場 所】 金沢健康プラザ大手町 東館（金沢市大手町3-21）など  
※ 会場の駐車場は数台のみですので、公共交通機関をご利用のうえお越しください。  
また、自家用車の場合は周辺有料駐車場をご利用ください。

【対象者】 地域の健康づくりリーダーとしてボランティア活動ができる方  
25名程度

【参加費】 無料

【内 容】 ボランティア活動に必要な健康づくりに関する講話や実技  
※ 詳細は裏面（内容は一部変更になる場合があります）

【申込み】 申込書のご提出、もしくは、電話またはFAXで受けつけます

【申込期間】 4月1日(木)～5月7日(金)

お申込み・お問い合わせ ※ 土日、祝日を除く 8:30～17:00 にお問い合わせください

金沢・健康を守る市民の会（金沢市大手町3-23 金沢健康プラザ大手町 西館 2階）

電話 222-0103 FAX 222-4366

※この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています。



## 運動普及推進員養成講座 申込書

フリガナ  
氏名

校下名

昭和  
生年月日 平成 年 月 日生

年齢 歳

〒  
住所 金沢市

電話 自宅

携帯

# 令和3年度 運動普及推進員養成講座 日程（仮）

R3.3現在

| 日程                        | 内容  | 時間          | 場所             |
|---------------------------|---|-------------|----------------|
| 1 5月25日(火)                | 開講式<br>オリエンテーション「運動普及推進員の役割」<br>講話①「金沢市の健康増進と介護予防の取組」<br>講話②「ボランティアとは」<br>運動講話・運動実技①「いいね金沢健康体操」<br>グループワーク①「自己紹介・他」 | 13:30~16:30 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |
| 2 6月1日(火)                 | 講話③「生活習慣病の予防と運動」<br>講話④「健康づくりの基本」<br>講話・実技①「運動の基本」<br>グループワーク②「活動見学について」  | 13:00~16:00 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |
| 3 6月7日(月)<br>6月8日(火)      | 普通救命講習Ⅰ   | 13:00~16:00 | 金沢市消防局         |
| 4 6月15日(火)                | 運動講話・運動実技②「体力測定」<br>運動講話③「安全な運動のポイント」<br>運動実技③「ウォーキング」<br>講話⑤「フレイル予防」   | 13:30~16:30 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |
| 5 6月22日(火)                | 講話⑥「認知症の理解と対応」<br>実技⑥「脳活プログラムの体験」<br>講話・実技⑦「口腔ケア」   | 13:30~16:30 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |
| 金沢・健康を守る市民の会の活動他、地域活動への参加 |   |             |                |
| 6 7月6日(火)                 | グループワーク③「先輩の体験談」<br>講話・実技②「教室の企画・運営①」<br>講話⑧「栄養」  | 13:30~16:30 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |
| 7 7月13日(火)                | グループワーク④「見学を終えて」<br>グループワーク⑤「教室の企画・運営②」<br>グループワーク⑥「教室の企画・運営③」発表<br>グループワーク⑦「今後の活動について」<br>閉講式                      | 13:30~16:30 | 金沢健康プラザ<br>大手町 |

※ 上記以外にも、地域での活動見学があります。

※ 詳細（日時、内容、場所）については、変更になる場合があります。ご了承ください。