

～あなたも 運動普及推進員(運動のボランティア)として活躍してみませんか～

運動普及推進員養成講座



のお知らせ

☆運動普及推進員とは☆

運動普及推進員とは、市民の健康づくりのために、運動の普及啓発をする **ボランティア** です。体操・ストレッチなどを実施したり、運動の必要性や大切さを伝えたり、ウォーキング大会を開催するなど、市民の健康づくりのお手伝いをしています。

黄色のシャツと黒色のジャージがトレードマークです。※裏面にも紹介しています♪



☆運動普及推進員の活動内容☆

鹿児島市が行う地域でのイベントへの協力
地域でのお達者クラブやよかよか元気クラブなどで運動の普及活動や実践活動
ウォーキング大会の開催(年6回)・研修会への参加など

※裏面に主な活動紹介を掲載しています♪

☆運動普及推進員養成講座のご案内☆

- 1 対象：おおむね70歳まででボランティア活動のできる健康な市民
- 2 日時：7月12日(水)・7月19日(水)・7月26日(水)
10:00～16:00 (受付9:30～)
- 3 場所：中央保健センター・鴨池ドーム
- 4 定員：30名
- 5 講座内容：健康づくりの運動・栄養・休養、運動の実際、ボランティアについて等
- 6 保険料：100円
- 7 申込み：電話かファックス、郵送、メールで講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を〒890-8543 鴨池2-25-1-11 中央保健センター258-2370(FAX258-2392、chuho-ken@city.kagoshima.lg.jp)へ
*下記申込書での直接の申し込みも可
- 8 締め切り：令和5年6月30日(金)(必着・消印有効)まで

----- キリトリセン -----

運動普及推進員養成講座 申込書

住所 〒 _____ 鹿児島市 _____

名前 _____ 電話番号 () _____

生年月日 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 () 歳

「運動普及推進員」の活動紹介♪

お達者クラブや健康教室等での運動普及♪

☆介護予防・健康づくりのための「お達者クラブ」や「よかよか元気クラブ」などからの依頼により、参加者のみなさんへ運動の効果や実践等の普及を行っています。



協議会主催の「ウォーキング大会」を開催♪

☆いつでもどこでも気軽にできるウォーキングを安全で効果的に行える普及啓発のために、「ウォーキング大会」を開催しています（11月・3月）。多くの市民の方々と一緒にウォーキングを楽しみます。



保健センターでの講座等での運動実践♪

☆保健センターで開催しているボランティアの講座や教室等で、運動の実践を行うこともあります。



保健センターや鹿児島市の健康まつり、おはら祭などのイベントに参加♪

☆運動普及推進員の仲間とともに、健康づくりコーナー等を担当し、市民の方々へ、健康づくりのための運動等普及を行っています。

Q 運動普及推進員さんは、何人くらいいるのですか？

A 約210名の方が活動しています。

Q 運動普及推進員になってうれしかったことは？

- A
- ・対象者から体を動かして「気持ち良かった」「元気になった」と言われた。
 - ・運動普及推進員の友達が増えた。
 - ・運動することが楽しくなり、自分が元気になった。
 - ・黄色いシャツを着て、活動できてうれしい。

Q 運動普及推進員同士の交流は、どうしていますか？

A 運動普及推進員協議会が組織されており、月1回定例会を行い、活動についての検討や情報交換などを行っています。
また、自己研鑽のための研修会も年数回開催しています。

Q 忙しくて運動普及推進員の活動ができるか心配・・・。

A 運動普及推進員の活動は、それぞれができる範囲で活動しています。無理なく楽しくボランティア活動ができるよう鹿児島市も支援しています。



その他、様々な活動を行っております！ ぜひ、一緒に活動をしませんか。

【問い合わせ先】

鹿児島市中央保健センター健康増進係 電話 258-2370