

一緒に運動を広めるボランティアをしませんか ～運動普及推進員のご紹介～

○ 運動普及推進員とは



鹿児島市保健所が、養成したボランティアです。
健康づくりのための運動を、市民に普及する活動をしています。

○ 主な活動内容

- ☆ お達者クラブや健康教室等での運動普及♪
- ☆ 「ウォーキング大会」を開催♪
(市民の皆さんと一緒にウォーキングを楽しみます。)
- ☆ 友人や家族、趣味の集まりで運動を啓発する個人活動♪
- ☆ 研修会を受けて、スキルアップ♪ (自分自身の健康づくりに役立っています。)



○ 運動普及推進員として活動中の皆さんの声から

活動を通じて、自分自身の生活に張りが出て、笑い合い楽しく過ごせています。また、感謝されたりすると、自分が役に立っていると感じられ、自分の生きる力になります。

近所の友達と一緒にウォーキングをしたり、ラジオ体操をしたりと、気軽に運動をしています。毎日、顔を合わせ、世間話に花が咲き、とても楽しいです。



3ヶ所のお達者クラブ(高齢者クラブ)で、体操や脳トレーニングを教えています。終わったあとは、参加者の皆さんから、ありがとうございますとってもらえます。毎回、参加者が笑顔で楽しそうに運動してくれる姿を見て、元気をもらっています。

趣味仲間に、効果的な運動の話をしたり、一緒に運動をしたりしています。運動を通じて、人の役に立っていることが感じられ、毎日が楽しいです。

○ 運動普及推進員になるには

※ 年に1回、養成講座を実施しています。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先：運動普及推進員協議会事務局（鹿児島市 中央保健センター）

住所：鹿児島市鴨池2丁目25-1-11 TEL：099-258-2370