

# 健康づくり応援団

健康づくり応援団として、地域のサロン等で高齢者に向けた運動指導や健康づくりの普及啓発活動をしています！



# ウォーキングリーダー

ウォーキングを実践している、またはウォーキングに関心がある人で、地域にウォーキングを普及するための活動に取り組んでいます。



# ボランティアポイント対象者

- ① 健康づくり応援団、ウォーキングリーダーとして、健康づくりの普及啓発活動をしている人
- ② 65歳以上で要介護・要支援認定者または総合事業の事業対象者の判定を持っていない人



①、②に該当する人

# 健康づくり応援団になるには？

健康推進課が実施している

「健康づくり応援団養成講座」を受講します。

全15回の講座を通して、健康運動指導士から運動（介護予防）の知識や技術を学びます。

養成講座終了後は、健康づくり応援団として地域のサロンなどに出向き、養成講座で習得した体操や運動を実践・指導するなど市民の健康づくりのために活動します。

※養成講座の詳しい日程等については、

健康福祉総務課

（☎0829-20-1610）までお問い合わせください。



# ウォーキングリーダーになるには？

健康推進課が実施している

「ウォーキングリーダー養成講座」を受講します。

全6回の講座を通して、正しいストレッチの方法や効果的なウォーキングフォーム、コース選びなどを学んでいきます。

養成講座終了後は、ウォーキングリーダーとして地域内でのウォーキングを普及し、市民の健康づくりのために活躍します。

※養成講座の詳しい日程等については、

健康福祉総務課

(☎0829-20-1610)までお問い合わせください。

