

健康づくり応援団 第30期生 養成研修参加者募集

健康づくり応援団とは…

地域の高齢者サロンなどに出向き、健康づくりのために、運動の実践指導をしていただく応援者です。現在、廿日市市内に、約100名の健康づくり応援団がいます。養成研修では、15回の講座を通して、健康運動指導士から運動（主に介護予防）の知識や技術を学びます。

修了後は、地域のサロンなどに出向き、研修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躍していただきます。



令和6年度(第30期生)養成研修

とき 開校式:令和6年5月21日(火)
以降、9月上旬までの概ね毎週火曜日
10時~12時(全15回)

ところ 山崎本社 みんなのあいプラザ

- * 現場研修（8月~9月頃に1回）は、曜日・時間・場所が変更となります。
- * 11月下旬に修了生を対象とした同窓会（フォロー講座）を実施予定です。
詳細は研修で説明します。

対象 市内在住の40歳~概ね75歳の方（定員15名）

★地域の中で、応援指導者として継続的かつ真剣に取り組む意欲のある人

内容 基礎体力づくり（ストレッチ・筋力トレーニングなど）
運動に関する指導や助言の技法についての体験学習
現場研修（高齢者サロン等での体操指導の実践）

参加費 無料 申込み 令和6年4月26日(金)までに

申込み・問い合わせ先

廿日市市健康福祉総務課(健康づくり係)

TEL (0829)20-1610 FAX (0829)20-1611

ホームページでの申込みはこちら(申込みフォームが開きます)⇒⇒



健康づくり応援団活動の様子



体操指導しているのが応援団です！

- ◆ 研修会では、ご自身の健康づくりにも活かせる運動の知識が学べます！
- ◆ 養成研修の修了後も、年数回の研修会があります！

申込みは、市ホームページから⇒⇒⇒

* 電話、下記申込用紙の FAX または窓口持参でも OK！

* 日程等の詳細は、5月頃に案内を郵送します。



第 30 期生 健康づくり応援団養成研修 申込用紙 (FAX・持参)

ふりがな 氏 名	
生年月日	昭和 年 月 日生
住所	〒
電話番号 * 連絡が取りやすい時間 等あればご記入ください	
備考欄 * お申込みの動機 * 意気込み 等	