

健康づくり応援団 第32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。



要申込
定員 15名

令和8年度(第32期生)養成研修



日時 開校式:令和8年5月19日(火)

9月中旬までの概ね毎週**火曜日** 10~12時(全**15回**)

場所 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**

地域の中で、実践・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

申込み期間 令和8年**3月6日(金)**令和8年**4月24日(金)**

電話または**FAX** または**市ホームページ**にて



申込み・問い合わせ先 **廿日市市地域共生社会推進室**

TEL (0829) 30-9185 FAX (0829) 20-1611

市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) → →



■健康づくり応援団の活動の様子■



体操指導している
のが応援団です！



- ・養成研修では、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！
- ・詳細については、5月頃に案内を郵送します。



第32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	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	

健康づくり応援団養成研修 申込み

送信先 廿日市市地域共生社会推進室

FAX (0829)20-1611