

自分や家族、身近な人の健康づくりを“運動の力”でサポートしてみませんか

地域運動指導員 養成講座開催 (第5期生)

地域運動指導員とは、からだを動かすこと(運動)の「楽しさ」と「大切さ」を学び、自分や地域の人々の健康づくりや介護予防のために、身近な立場で運動・生活指導、普及啓発活動を実践できる人のことです。今回はその地域運動指導員としてご活躍頂ける方の養成を行います。

養成後の活動イメージ

自分の健康づくり

運動を通じた健康づくりの正しい情報、アドバイスが受けられる(年3回の研修会を開催)

交流・仲間づくり

活動を通して様々な人との出会いがあり、新しいつながりが生まれる

地域の健康づくりボランティア

運動実践・指導を通して地域の健康増進に貢献する



H26年度 修了生(第4期生)

指導員の声

自分の健康づくりになることはもちろん、運動を通して地域の方々と交流が持て、喜んでもらえ、指導員になって良かったです。今後さらに健康づくりの輪を広げていきたいと思います。



地域運動指導員になるまで

募集

4月26日～
6月7日
(定員30名)

6月～12月頃

養成講習
全7回
+応用講習

修了証交付

登録

地域で活動

スタート

申込み・お問い合わせ：  身体教育医学研究所うなん

〒699-1105 雲南市加茂町宇治328

TEL/0854-49-9050

FAX/0854-49-7050

募集期間

平成29年4月26日(水)～6月7日(水)

募集対象

- 自らの健康づくり、介護予防としてからだを動かすこと（運動）を身につけたい方
- 講習会終了後も運動を継続し、指導員として個人またはグループを対象に運動指導や普及啓発ができる方
- 年齢はおおむね40歳代から60歳代で、からだを動かすこと（運動）に支障のない方

募集定員

30名 ※定員になり次第締め切ります。

受講料

無料

講習期間

平成29年6月23日(金)～平成29年12月 計7回（月1回程度）

*日程は申し込み後お知らせします。

*ご都合がつかない日がある場合は別日に補講が可能です。

講習内容

- 雲南市の健康づくり、介護予防についての講義
- からだの仕組みやからだを動かす大切さについての講義と実技
- 元気な高齢者を中心とした移動能力の測定と運動、体操の習得など

第1回目の講座は

6月23日(金)

チェリヴァホール
3階大会議室

時間 13:30～17:00

申込方法

電話 または FAX にてお申込みください。

申込み・お問い合わせ：  **身体教育医学研究所うんなん**

<個人情報の取り扱い>お申込みの際にいただいた個人情報は、講座以外の目的では使用しません。

TEL 0854-49-9050 (担当：小谷、吾郷)

FAX 地域運動指導員生養成講座（第5期） FAX申し込み用紙

氏名		氏名ふりがな	
生年月日 /性別	昭和 年 月 日 (歳) (男・女)	電話番号	主番号 携帯電話
住所	〒 ー 雲南市 町 番地		

記入後 **0854-49-7050** へFAXで送信してください。

FAX方向