

地域運動指導員「第6期生」養成講座が修了しました

市では、からだを動かすことの「楽しさ」と「大切さ」を市民へ伝える住民ボランティアとして、第6期生29人の地域運動指導員(以下、指導員)を養成しました。

9月から11月まで4回にわたって行った養成講座では、身体活動や転倒予防の講義はもちろんのこと、ストレッチ・筋力トレーニング、移動動作を測定・評価する「健脚度測定」の方法や「水中運動」の指導方法、さらに市内で行われている「うんなん幸雲体操」の実技など、幅広い内容を学習し、修了式を迎えました。

養成講座を修了した第6期生からは「地域で少しずつ取り組んでいきたい」、「相手の立場や状態を見ながら、その人にあった、楽しくできる運動を心掛けたい」など前向きな感想が多く聞かれました。また、「自分の仕事にもつながる効果的な方法が学べた」という感想もありました。

これから市民の皆さんと共に楽しくからだを動かします

これから第6期生は、講座で学んだことを普段の生活の中で声掛け活動(通称まめな会話)として伝え、自治会サロンや各種健康教室などに出掛け、健康づくりや介護予防のための運動指導の経験を積み重ねていく予定です。

からだを動かすことが市民の皆さんにより身近なものとなるよう、研究所では引き続き研修会等を通して指導員の活動を支援していきます。

地域の皆さん、「誰かと一緒に楽しく体を動かしたい」、そんな時はぜひ、地域運動指導員に声を掛けてください！

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>