

地域運動指導員の紹介

市では、平成18年度から地域住民に身近な立場でからだを動かすことの「楽しさ」と「大切さ」を広く市民へ伝える住民ボランティアとして地域運動指導員を養成しています。

これまで、157人の指導員を養成し、現在106人が活動しています。

指導員の主な活動は、自分や家族をはじめ、近所の方や友人、地域へ健康づくりの輪を広めることです。具体的には、高齢者いきいきサロン等、地域で運動あそびを紹介したり、健康に関することをロコミ(まめな会話)したり、市の健康づくり・介護予防事業に協力することです。

指導員となって活動している方からは、「近所の方を誘って、近くで体操をしています。体操をした後は心も体も軽くなり、自然と笑顔がこぼれてきます。指導員になって良かったなと感じる時です」「自分の健康づくりはもちろん、運動を通して地域の方々と楽しく交流しています。健康に目を向けてもらうために頑張っていますよ」等の感想をいただいています。

指導員養成講座を開催

今年、第6期生の養成講座を7月2日(木)から11月までに7回開催します。内容は、からだを動かすことの大切さや健康づくりに効果的な運動等についての座学と実技実習です。

あなたも自分自身や家族、身近な人の健康づくりを“運動の力”で支援してみませんか。養成講座の申し込みや活動についての問い合わせは身体教育医学研究所うんなんへお願いします。なお、コロナウイルスの影響により、開催を延期する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

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