

## 地域運動指導員養成講座(第6期生)受講生募集

2020/7/8

地域で健康づくりや介護予防のために身体を動かすこと(運動)を普及する地域運動指導員の第6期生養成講座を開催します。

雲南市では、現在103名の地域運動指導員が、専門家から正しい知識を学び、地域で運動を通じた健康づくりに取り組んでいます。具体的には下記のような取り組みを行っています。

- ・自分が参加する活動の場に合わせたの運動普及
- ・お隣さん、ご近所さんへの運動促進の声かけ活動
- ・地域からの要望に応じた運動
- ・生活指導
- ・雲南市健康づくり推進協議会参画
- ・指導員同士での運動教室の企画、運営
- ・研修会や交流会

対象者は「自らの健康づくり、介護予防として身体を動かすことを身につけたい方」、「講習会終了後も運動を継続し、指導員として個々に、またはグループで運動実践や普及啓発ができる方」、「おおむね40歳以上で、身体を動かすことに支障のない方」です。あなたも身体を動かす「楽しさ」と「大切さ」を地域で広げませんか？

**講座日程:**令和2年9月11日(金)、令和2年10月1日(木)、令和2年10月31日(土)、令和2年11月17日(火)の計4回(午前10:00~12:00/午後13:00~15:30)

### 講座内容:

◎令和2年9月11日(金)【午前】開講式/雲南市の健康実態、地域運動指導員とは?【午後】運動の基礎(概論)・実技【場所】かもてらす

◎令和2年10月1日(木)【午前】まめな会話のルールを学ぶ【午後】転倒予防の講義・実技【場所】雲南市役所204・205

◎令和2年10月31日(土)【午前】介護予防について学ぶ【午後】水中運動【場所】ケアポートよしだ

◎令和2年11月17日(火)【午前】効果的な運動指導方法【午後】交流会/写真撮影、修了式【場所】かもてらす

**参加費:**無料

**定員:**30名

**申込期間:**令和2年6月29日(月)～ 8月7日(金)

**申込方法:**身体教育医学研究所うなんへ、電話またはFAX(募集チラシの裏面の記載欄に住  
所、氏名、電話番号をご記入の上)でお申し込みください。

**申込先:**〒699-1105 雲南市加茂町宇治 328 番地  
加茂健康福祉センターかもてらす内「身体教育医学研究所うなん」  
(電話)0854-49-9050(FAX)0854-49-7050(担当者)奥田・西川

身体教育医学研究所うなん  
TEL:0854-49-9050  
<https://www.shintai-unnan.com/>