

あなたも！

ボランティア

健康づくり

始めませんか



やりがい
が
欲しい

自分の健康も
地域の健康も
守る！

いつまでも
元気でいたい

健康のいろはを
知りたい！

人と
つながりたい！

令和6年度 運動普及 推進員 養成講座

【日時】 **6月4日(火)～8月6日(火)全10回**

おおむね13時から16時

【対象者】 ・健康上、運動の制限がない方
・地域でボランティア活動ができる方
・原則すべての回に出席できる方

【定員】 30名程度

【参加費】 無料

【申込み】 申込書のご提出 or 電話 or FAX

申込期間：4月2日(火)～5月17日(金)

詳細は
裏面へ



金沢・健康を守る市民の会

(金沢市大手町3-23 金沢健康プラザ大手町 西館 1階)

電話 222-0103 FAX 222-0182

※土日、祝日を除く 8:30～17:00 にお問い合わせください

申込書(切取線)

フリガナ

氏名

校下名

昭和 平成 年 月 日生 年齢 歳

〒 金沢市

電話 自宅 携帯

令和6年度 運動普及推進員養成講座 日程

	日程	内容	時間	場所
1	6月4日(火)	開講式	13:00~16:00	金沢健康プラザ 大手町 東館 (金沢市大手町 3-21)
		オリエンテーション「運動普及推進員の役割」		
		講話「金沢市の介護予防の取組」		
		運動実技「いいね金沢健康体操」		
		グループワーク「自己紹介・他」		
2	6月11日(火)	運動実技「体力測定」		
		運動講話「安全な運動のポイント」		
		グループワーク「活動見学について」		
3	6月18日(火)	講話「ボランティアとは」		
		運動実技「運動の基本」		
4	6月25日(火)	講話「生活習慣病の予防と運動」		
		講話「健康づくりの基本」		
		講話「フレイル予防」		
		実技「脳活プログラムの体験」		
5	7月2日(火)	野外活動「ウォーキング」		
		講話・実技「口腔ケアについて」		
6	7月9日(火) 又は 7月1日(月)	普通救命講習Ⅰ		金沢市消防局 (金沢市泉本町 7-9-2)
7	7月16日(火)	調理実習	10:00~13:00	金沢健康プラザ 大手町(西館)
8	7月23日(火)	講話「認知症の理解と対応」	13:00~16:00	金沢健康プラザ 大手町(東館)
		グループワーク「見学を終えて」		
		先輩の活動体験談		
9	7月30日(火)	講話・実技「レクリエーション(企画・体験)」	13:00~15:30	
		グループワーク「教室の企画・運営」		
10	8月6日(火)	発表「教室の企画」	13:00~16:00	
		グループワーク「今後について」		
		閉講式		

※ 金沢健康プラザ大手町には公共交通機関をご利用の上お越しください。

※ 上記以外にも、地域での活動見学があります。

※ 詳細(日時、内容、場所)については、変更になる場合があります。ご了承ください。

運動普及推進員とは
市民が中心となる健康づくりを
目指して、地域に密着した
健康づくりの
普及・啓発をおこなう
ボランティアです