

令和7年度 受講者募集!!

# 運動普及推進員 養成講座

対象者： 佐世保市内在住の方  
養成終了後に運動普及推進員として活動できる方

受講内容： 健康に関する講話・実技(全7回)と地区活動

日時・場所： 裏面をご覧ください(9~11月に開催)  
(できるだけ全日程の参加をお願いします)

申込方法： 電話や窓口で健康づくり課へ、又は申込フォームより

申込期限： 令和7年8月28日(木)

申込フォーム



## 運動普及推進員とは・・・

佐世保市運動普及推進協議会に加入し、  
運動を普及して、市民の健康づくりを目指すボランティアです。  
地区に分かれてウォーキング活動をメインに活動しています。

ウォーキング活動の  
詳しい内容はこちら↓



市内14か所で  
ウォーキング活動  
実施中!!



申し込み・問い合わせ 佐世保市 健康づくり課  
☎(0956)24-1111 (内線 5534)

◆ 講座日程 ◆ 中央保健福祉センターで14-16時に開催します。

回	日時	内容	講師	場所
1	9月4日(木)	開講式・オリエンテーション	保健師	6階 研修室3
2	9月11日(木)	運動実技	健康運動指導士	6階 運動実習室
3	10月9日(木)	生活習慣病と 運動による健康障害の予防	医師	8階 講堂
4	10月16日(木)	健康づくりと休養	医師	
5	10月23日(木)	歯科講話	歯科医師	
6	11月17日(月)	食育について	外部講師	
9.10.11月に実施する、ウォーキング地区活動へ参加				
7	11月27日(木)	応急処置の方法(実技) 修了式	消防局職員	6階 運動実習室

◆ 注意事項など ◆

1. 日程により研修会場が異なりますので、間違いのないようお越し下さい。
2. 熱中症予防のため、特に、運動実技の際は水分等お持ちください。
3. 車でお越しの方は、中央保健福祉センター横の高砂駐車場をご利用ください。
4. 運動実習室(第2、7回)は室内シューズをご準備ください。

