

◎佐世保市運動普及推進員とは

佐世保市運動普及推進協議会の会員のことを示します。
地域に密着して運動などの普及啓発を行うボランティアです。

◎佐世保市運動普及推進協議会とは

健康づくりのための運動を普及する市民ボランティア団体です。佐世保市民の健康づくりを推進するために、健康ウォーキングなど、健康づくりに役立つ運動を、自分たちも楽しみながら地区住民に広げるボランティア活動を行います。合わせて、会員相互の親睦を深めています。

◎運動普及推進のための活動

○ウォーキング:市内16地区にて開催(予約不要)

○公開講座(事前予約制:申込開始日などは健康づくり課へお尋ねください)

①日時:令和6年7月16日(火) 10時00分~11時30分

場所:柚木地区コミュニティセンター

内容:「スローエアロ」

定員:40名程度

②日時:令和6年11月12日(火) 10時00分~11時30分

場所:相浦地区コミュニティセンター

内容:「スローエアロ」

定員:40名程度



お気軽にご参加ください。

また、専用の駐車場はありませんので、公共交通機関のご利用をお願いします。

◎運動普及推進員養成講座のご案内

9月頃から中央保健福祉センターにて養成講座を実施予定です。7回の講習(無料)に参加し、修了後は運動普及推進員として活動していただける方が対象です。健康づくりのボランティア活動に興味がある方、佐世保市健康づくり課にお気軽にお問合せください。

◎各地区の健康ウォーキングなどに参加される皆様へ

感染症や熱中症のリスクが高い場合には特に体調を万全にお願いします。

ウォーキングや公開講座などへ参加される前には、下記の持ち物チェックをお願いします。

持ち物

- 飲み物(お茶、スポーツドリンクなど)
- タオル
- リュックサックやウエストポーチなど
- 携帯電話など(緊急時のため)



体調は大丈夫ですか?
感染症や熱中症予防のためにも、準備はしっかりと行いましょう。