

運動を普及し、健康づくりを目指すボランティアを募集！！

令和6年度 佐世保市

# 運動普及推進員 養成講座のご案内

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、市内16地区のウォーキング活動や運動に関する地区活動に参加し、健康に関する情報を市民の方々に広めます。

現在 106人 (R6.3.31現在) が活動されています。



**対象者**：佐世保市内在住の方、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(8～11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

**期限**：令和6年8月22日(木)

申込フォーム



<お申し込み・お問い合わせ先> 佐世保市 健康づくり課  
(代表)24-1111 (内線 5533・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	8月27日(火)	開講式・オリエンテーション	保健師	6階 運動実習室
2	9月2日(月)	運動実技	健康運動指導士	
3	10月3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17日(木)	健康づくりと休養	医師	
5	10月29日(火)	歯科講話	歯科医師	
6	11月19日(火)	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28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 ◆

1. 日程により中央保健福祉センター内の研修室が異なります。  
お間違いのないようお越してください。
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. 第3～6回は食生活改善推進員養成  
講座と同時開催です。

