

筑西市健康運動普及員 養成講座受講者募集

～あなたも一緒に活動しませんか？～

令和7年度 筑西市健康運動普及員養成講座日程

	日 程	内 容
第1回	令和7年 10月20日(月) 13:00～15:30	開講式、オリエンテーション、 健康運動普及員について 【講義】筑西市の健康の現状と課題 運動の必要性、高齢者の身体的特徴
第2回	11月14日(金) 13:00～15:30	【講義】体力とは、トレーニングの進め方と種類 【講義・実技】ウォーミングアップ、 クールダウン、ストレッチ
第3回	12月11日(木) 13:00～16:00	【講義・実習】救命救急、AED とけがの処置
第4回	令和8年 1月23日(金) 13:00～15:30	【講義】百歳まで歩く！転ばぬ先の筋肉運動 【講義・実技】家でもできる運動 【実技】セラバンド体操
第5回	2月17日(火) 13:00～15:30	【講義】ロコモティブシンドローム、フレイル、 認知症予防 【講義・実技】ウォーキングの特性、効果 【実技】スクエアステップ
第6回	3月9日(月) 13:00～15:30	【講義】運動、栄養、休養 【実技】ボール体操 今後の活動について、閉講式

【場 所】下館保健センター、筑西広域消防本部

【講 師】健康運動指導士

【応募資格】①筑西市在住で、運動を制限されていない方

②全6回の講座に概ね出席できる方

③養成講座終了後、健康運動普及員として活動できる方

【定 員】先着15名

【参 加 費】無料

【締め切り】令和7年10月10日(金)

【申 込 先】筑西市保健福祉部健康増進課

※お電話でお申込みください

☎22-0506

