



## 保健 保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係  
☎476-1111(133)

### ●平成 25 年度健康運動普及推進員養成講座受講生の募集について

地域で健康づくりのための運動を普及し、『人生 80 年時代を健やかに過ごして健康寿命を延ばそう!』をスローガンに活躍している『大崎町運動普及推進員』の養成講座を開催いたします。

運動普及推進員は、マスターズプロジェクトなどの地域活動を通して運動の大切さや生活改善を推進するためのボランティア活動をしています。

運動に関する正しい知識を学び、自分の家族、そして地域のみなさんの健康づくりのために役立ててみませんか？

【日 程】 平成 25 年 6 月 25 日（火）～8 月 30 日（金） 全 8 回

【会 場】 大崎町保健センター ほか

【受 講 料】 無料

【応募資格】 ・大崎町内に在住の方  
・講座の受講ができる健康な方  
・講座修了後、『健康運動普及推進員』としてボランティア活動をする意欲のある方

【募集人数】 20 名

【申込方法】 電話等で保健福祉課健康増進係へお申し込みください。

【締 切】 平成 25 年 5 月 31 日（金）まで



▲運動普及推進員活動の様子

### ●平成 25 年度健康運動普及推進員養成講座予定表及び講座内容

回	日程	主な講座内容	時間
1	6 月 25 日（火）	開講式・特別講演 健康づくりの基本	9：00～12：00
2	7 月 11 日（木）	運動の生理学 運動実技	9：00～12：00
3	7 月 18 日（木）	健康づくりのための運動 運動実技	9：00～12：00
4	7 月 23 日（火） または 24 日（水）	マスターズプロジェクト見学	9：00～12：00
5	7 月 30 日（火）	運動不足と生活習慣病	19：00～21：00
6	8 月 6 日（火）	栄養の基礎知識 調理実習	9：00～13：00
7	8 月 22 日（木）	地区組織活動と運動推進員の役割 運動実技	9：00～12：00
8	8 月 30 日（金）	閉講式・委嘱状交付 運動実技・交流会	9：00～12：00

※運動実技日は、運動のできる服装・水分・タオル等を準備してください。

※講座日程・時間・内容等は変更になることがあります。