

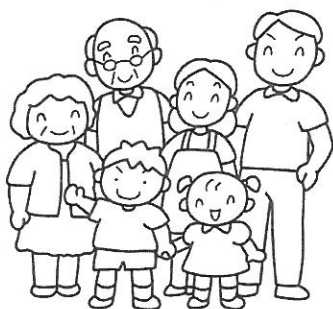
～あなたも 運動普及推進員(運動のボランティア)として活躍してみませんか～

# 運動普及推進員養成講座 のご紹介



## ☆運動普及推進員とは☆

運動普及推進員とは、市民の健康づくりのために、運動の普及啓発をする **ボランティア** です。体操・ストレッチなどを実施したり、運動の必要性や大切さを伝えたり、ウォーキング大会を開催するなど、市民の健康づくりのお手伝いをしています。黄色のシャツと黒色のジャージがトレードマークです。



## ☆運動普及推進員の活動内容☆

鹿児島市が行う地域でのイベントへの協力  
地域でのお達者クラブやよかよか元気クラブなどで運動の普及活動や実践活動  
ウォーキング大会の開催(年6回)・研修会への参加など

## ☆運動普及推進員養成講座のご案内☆

対 象：おおむね70歳まででボランティア活動のできる健康な市民

日 時：9月 全3日間(午前・午後)

場 所：鹿児島市内の施設

定 員：30名

講座内容：健康づくりの運動・栄養・休養、運動の実際、ボランティアについて等

申し込み：市民のひろば・鹿児島市ホームページで募集

問合せ先：中央保健センター 電話 258-2370 (メール：chuhō-ken@city.kagoshima.lg.jp)  
(興味・関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。)

## 「運動普及推進員」の活動紹介♪

### お達者クラブや健康教室等での運動普及♪

☆介護予防・健康づくりのための「お達者クラブ」や「よかよか元気クラブ」などからの依頼により、参加者のみなさんへ運動の効果や実践等の普及を行っています。



### 協議会主催の「ウォーキング大会」を開催♪

☆いつでもどこでも気軽にできるウォーキングを安全で効果的に行える普及啓発のために、「ウォーキング大会」を開催しています(11月・3月)。多くの市民の方々と一緒にウォーキングを楽しみます。



ボランティアに興味がある方、ぜひ、一緒に楽しく活動してみませんか♪