

あなたも！ボランティア

健康づくり

始めませんか

自分の健康も
地域の健康も
守る！

やりがい
が
欲しい

健康のいろはを
知りたい！

いつまでも
元気でいたい

人と
つながりたい！



令和7年度

運動普及推進員養成講座

【日 時】 **6月3日(火)～8月5日(火) 全11回**

おおむね13時から16時

- 【対象者】
- ・健康上、運動の制限がない方
 - ・地域でボランティア活動ができる方
 - ・原則すべての回に出席できる方

養成講座
プログラムは裏面



【定 員】 30名程度

【参加費】 無料

【申込み】 申込書のご提出 or 電話 or FAX

申込期間：**5月16日(金)まで**

【問合せ先】

金沢・健康を守る市民の会

(金沢市大手町3-23 金沢健康プラザ大手町 西館 1階)

電話 222-0103 FAX 222-0182

※土日、祝日を除く 8:30～17:00 にお問い合わせください

✂-----✂ 申込書(切取線) -----✂

フリガナ

氏名

校下名

昭和
 生年月日 平成 年 月 日生 年齢 歳

〒 -
 住所 金沢市

電話 自宅 - 携帯 -

令和7年度 運動普及推進員養成講座 プログラム（予定）

回	日程	内容	時間	場所	
1	6月3日(火)	開講式	13:00~16:00	金沢健康プラザ 大手町 (大手町3-23)	
		オリエンテーション「運動普及推進員の役割」			
		金沢市の介護予防の取り組み			
		講話・実技「健康体操」			
		グループワーク「自己紹介等」			
2	6月10日(火)	講話「生活習慣病の予防と運動」			
		講話「健康づくりの基本」			
		グループワーク「活動見学について」			
3	6月17日(火)	講話「ボランティアとは」			
		講話「フレイル予防」			
		講話・実技「運動の基本」			
4	6月24日(火)	実技「体力測定」			
		講話「安全な運動のポイント」			
5	7月1日(火)	講話「認知症の理解と対応」			
		実技「脳活プログラムの体験」			
		講話・実技「口腔ケアについて」			
6	7月8日(火)	普通救命講習Ⅰ		金沢市消防局 (泉本町7-9-2)	
7	7月15日(火)	調理実習	10:00~13:00	金沢健康プラザ 大手町	
8	7月22日(火)	野外活動「ウォーキング」	13:00~16:00	金沢城公園	
		グループワーク「活動見学を終えて」			
		先輩の活動体験談			
9	7月29日(火)	講話・実技「レクリエーション（企画・体験）」			
		グループワーク「教室の企画・運営」			
10	8月5日(火)	発表「教室の企画」			
		グループワーク「今後について」			
		閉講式			
11	6/11~7/22の うち1回	教室の活動見学		見学教室による	地域など

※ 詳細（日時・内容・場所など）については変更となる場合があります。ご了承ください。

※ 金沢健康プラザ大手町の駐車場はご用意できません。公共交通機関または有料駐車場をご利用ください。

運動普及推進員とは
市民が中心となる健康づくりを
目指して、地域に密着した
健康づくりの
普及・啓発をおこなう
ボランティアです

