

地域で健康づくりのための運動を普及する「ボランティア」

『健康運動サポーター』募集!!

健康運動サポーターは、健康づくりのボランティアです。地域の方と一緒に運動することで運動の楽しさを伝え、健康運動の普及をしていただきます。

人と一緒に運動するのが好きな人、健康づくりの運動方法などを学びたい人は是非ご応募ください!

《主な活動内容》

- ・ 地域での活動（たかはた町民講座 など）
- ・ 各地区公民館での健康体操（運動）教室（二井宿、屋代、亀岡、和田地区）
- ・ 町の健康づくり事業への協力
- ・ 定例研修会への参加 など



【健康運動サポーター研修会】



【各地区健康体操教室】

◆対 象 下記の2つが可能な方

- ①高畠町内にお住まいで、裏面の養成講習会に **4** 回以上出席できる方
- ②養成講習会終了後、健康運動サポーターで構成する「げんきかい」に入会し、研修・健康運動の普及や推進活動ができる方

※げんきかい年会費:**1,000** 円（ボランティア保険料含む）

◆会 場

げんき館 多目的研修室

◆申込締切

令和 **8** 年 **8** 月 **25** 日（火）まで

◆申込方法

- ① 受講申込書を持参
- ② 電話（52-5045）
- ③ 応募フォーム（二次元コード）



応募フォーム

◆そ の 他

講習会の会場や日程に変更がある場合は随時連絡させていただきます。
修了された方にはサポーター認定証・ポロシャツ・スウェット等お渡しします。 j

◆申込み・問合せ先

高畠町大字高畠 436 高畠町役場 健康子育て課

TEL:52-5045 FAX:52-5044

※講座の日程・内容については裏面をご覧ください。

令和 8 年度健康運動サポーター養成講習会日程表

順	日 時	内 容（講習時間：1～2 時間程度）
1	9 月 4 日（金） 13:30～15:00	・開講式・オリエンテーション ・健康運動サポーター活動について ・高畠町の健康づくり対策
2	9 月 17 日（木） 13:30～15:00	・リズム体操のポイントと伝え方
3	10 月 8 日（木） 13:30～14:30	・代謝快善体操やアイスブレイクの体験と実践
4	10 月 21 日（水） 13:30～15:00	・ウォーキングのコツと伝え方
5	11 月 4 日（水） 13:30～14:30	・運動プログラムづくりの基本
6	11 月 27 日（金） 13:30～15:00	・ストレッチと筋力アップの基本 ・安全に運動指導を進めるためのポイント
7	12 月 11 日（金） 13:30～15:00	・健康運動指導の実践 ・修了式
上記講習会以外に、各地区健康体操教室へ参加していただきます。		

※都合により、日時、内容等が変更になる場合があります。

《申込み・問合せ先》

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから申し込む

②電話または FAX する

TEL:52-5045 / FAX:52-5044

③役場 健康推進係へ持参する



※申し込まれた後は、申込の締切日以降に開講式のご案内をお送りします

健康運動サポーター養成講習会 受講申込書

ふりがな
氏 名 _____ / 生年月日 S・H 年 月 日

住 所 〒 _____ 高畠町

※日中連絡がつく電話番号をご記入ください

電話番号 _____