

健康の輪を
広げよう！

「おごおり健康・
介護予防」ポイント
事業の対象です！

小郡市

健康運動リーダー

募集！



市では、健康寿命を延ばすまちづくりを目指し、
毎年小郡市健康運動リーダー養成しています。

健康運動リーダーとは、健康づくりの基本となる運動について学び、
自ら実践したことを地域に広めてもらう健康づくりのサポーターです。

自分の身体や健康について楽しく学び、
仲間と一緒に健康づくりの輪を地域に広げていきませんか。

令和6年度

健康運動リーダー養成講座

健康づくりに関することを学んでいただくために、
養成講座を開催します。

養成講座終了後は、公民館での体操教室など、
地域で健康づくりを広げるために活動していただき
ます。

【時間】午後1時30分～3時30分

【場所】あすてらす トレーニング室

【定員】20名

【講師】NPO法人あすてらすヘルスプロモーション
に所属するトレーナー



原則として、全日程の参加を
お願いします。

日時	内容
①10月7日(月)	・開講式 ・今の体力を知ろう (体力測定) ・ストレッチを学ぼう
②10月21日(月)	・健康講話 ・ストレッチ・リズム体操を 学ぼう
③10月28日(月)	・ストレッチ・リズム体操・ ダンベル運動を学ぼう
④11月11日(月)	・講話(応急手当について) ・運動指導の実践
⑤11月18日(月)	運動指導の実践 (グループワーク)
⑥11月25日(月)	運動指導の実践 (グループワーク)
⑦12月2日(月)	・運動指導の実践(復習) ・健康運動リーダー認証式