

久留米市

参加費
無料

すこやか推進員養成教室

運動を推進するボランティア活動に興味のある方！

あなたの力が必要です！

楽しく、地域で運動を広めませんか？



すこやか推進員は、久留米市内で運動による健康づくりボランティアを実践している方々です。

令和6年

2月7日（水）～3月13日（水）

毎週水曜日午前（全6回）

（詳細は裏面カリキュラム参照）

場所：えーるピア久留米（諏訪野町1830-6）

対象：①18歳以上の久留米市民

②地域で運動による健康づくりボランティア活動したい方（または興味のある方）

※ボランティア活動が難しい方はお断りさせていただいております。

定員：25名（応募者多数の場合は抽選）

申込締切：令和6年1月19日（金）



電話、FAX、電子申請にてお申し込みください。

電子申請はこちら↑

（教室名、氏名、住所、電話番号、生年月日をお知らせください。）

<お申込み先・お問い合わせ先>

久留米市保健所 健康推進課 健康増進チーム

TEL：0942-30-9331

FAX：0942-30-9833

E-mail：ho-kenko@city.kurume.lg.jp

令和5年度 「すこやか推進員」養成教室カリキュラム

	日 程	内 容
1	2/7 (水) 10:00~12:00	開講式 オリエンテーション 【講話】すこやか推進員活動について 【実技】コンディショニングと正しい姿勢
2	2/14 (水) 10:00~12:00	【講話】生活習慣病と健康くるめ21計画について 【実技】ストレッチと有酸素運動
3	2/21 (水) 10:00~12:00	【講話】運動の効果と注意点・ウォーキングコース作成方法 【実技】ウォーキング～正しい歩き方～
4	2/28 (水) 10:00~13:00	【講話・実技】いざというときに役立つ救急法
5	3/6 (水) 10:00~12:00	【講話】筋肉の仕組みと効果的な筋トレについて（ロコモ） 【実技】筋力トレーニング講話
6	3/13 (水) 10:00~12:00	閉講式 【ワーク】教室を振り返って 【講話】地域で広めよう～すこやか推進員活動について～ 【実技】運動総まとめ
持参物	室内用運動靴、水分、タオル（フェイスタオル、ハンドタオル）、筆記用具 ヨガマット又はバスタオルなど	



■会場案内

えーるピア久留米

(諏訪野町1830-6)

- ・ 西鉄久留米駅から徒歩11分
- ・ 西鉄バス税務署前バス停から徒歩5分
- ・ 駐車場あり（3時間まで200円）
※駐車料金は各自でご負担ください。

■すこやか推進員養成教室について

「くるめすこやか推進員」の会員養成のために行う教室で、健康づくりのための運動の普及活動に必要な知識や実技を学習します。4回以上の出席者には、修了証を交付します。

