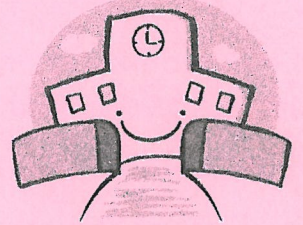


# 健康運動サポーター 養成講座

## 班会など地域で活躍できる方募集

### 開講の お知らせ

愛媛医療生協では、みんなが「健康で長生き」できる地域づくりを目指し、健康づくりの手助けをする「健康運動サポーター養成講座」を開催します。自らの健康づくりに生かすとともに、地域での体操教室や体操班会をサポートできる人材を育成するためのものです。みなさんのご参加をお待ちしています！



**2月8日(火)より5講座開催**  
**14:00~16:00**

受講費用：1,000円(5講座分 資料代含む)  
募集定員：25名  
会場：新居浜協立病院会議室

2月8日  
(第1講座)

開講式  
講義「健康運動サポーターの役割  
・健康づくりのための運動」  
ストレッチ実習

※原則として全講座参加をお願いします  
※全講座修了者に修了証をお渡しします

講師： 岡部・末田 (健康運動指導士)  
運動サポーターの方々

2月22日  
(第2講座)

講義「健康づくりの運動実践ポイント」  
ストレッチ・理論と実習

3月1日  
(第3講座)

講義「安全で効果的な運動をするために」  
簡単な筋トレ 手遊び・理論と実習

3月22日  
(第4講座)

講義「有酸素運動について」  
ウォーキング・理論と実習

3月29日  
(第5講座)

グループワーク  
「健康運動サポーターへの期待」  
修了式

申し込み：愛媛医療生協  
組織部 (岡部)  
締切り 1月31日  
TEL 0897-36-3671  
FAX 0897-36-3676

### 【用意するもの】

- ・運動できる服装
- ・タオル・水分
- ・筆記用具

----- き り ー と り 線 -----

## 「健康運動サポーター養成講座」 申込用紙

申込日 月 日

|             |       |      |   |
|-------------|-------|------|---|
| フリガナ<br>氏 名 |       |      |   |
| 住 所         |       |      |   |
| 電話番号        | ( ) — | 携帯電話 | — |

