

【令和7年度】

地域運動指導リーダー

養成講座 受講生募集！

募集人員
30名

【日時】 ▶▶ 令和7年8月27日（水）～10月17日（金）
（4日間）（＊詳細は裏面）

【場所】 ▶▶ 入善町健康交流プラザ サンウェル

応募資格

- 1) 地域での通いの場活動に興味のある方、体を動かすことに支障のない方
- 2) 自らの健康づくり、介護予防活動として体を動かすことを身につけたい方
- 3) 講習終了後も運動を継続し、地域で指導員として個人又はグループを対象に運動指導を普及できる方

【応募方法】 ▶▶ 氏名、住所、電話番号、生年月日等を電話で
8月1日（金）までお申し込みください、
＊地区社協による推薦での募集も実施します。

【現在の活動状況】

- ★月1回の定例会、勉強会（毎月第1金曜日10：00～）
- ★各地区の要望に応じて運動指導
- ★月2回のらくらく体操教室の実施（月2回 木曜14：00～）
- ★各地区の住民主体の通いの場づくりを支援 等

やる気のある方大募集！

お申込み
お問い合わせ先

入善町元気わくわく健康課 保健センター
TEL (0765) 72-0343 FAX (0765) 72-5082



地域運動指導リーダーとは、からだを動かすことの楽しさや大切さを学び、
地区のサロン等の要望に応じて運動の普及啓発、継続実施するための住民主体の
通いの場づくりを支援します！

実施内容

日程	内容	講師
1日目 令和7年8月27日（水） 午前10時～12時 午後1時～3時 研修室1, 2	開講式 入善町の介護予防の概要、 地域運動指導リーダーについて 午前：運動についての講義 午後：運動実技 （基本ストレッチ、運動遊び等）	入善町元気わくわく健康課長 保健センター職員 長野県東御市 身体教育医学研究所 岡田 真平所長
2日目 令和7年9月12日（金） 午前10時～12時 午後1時～2時30分 せせらぎホール	午前：いきいき100歳体操 スクエアステップ体験 午後：お手軽体操①（ボール体操、棒体操など）	保健センター職員 スポーツクラブ入善 健康運動実践指導者
3日目 令和7年9月30日（火） 午前10時～12時 午後1時～2時30分 せせらぎホール	午前：心肺蘇生法 午後：お手軽体操②（シナプロソロジー）	新川地域消防組合職員 スポーツクラブ入善 健康運動実践指導者
4日目 令和7年10月17日（金） 午前9時30分～12時 研修室1, 2	お手軽体操③ スクエアステップ体験 閉講式 今後の活動について	スポーツクラブ入善 健康運動実践指導者 地域運動指導リーダー

★日程が変更になる可能性がありますのでご了承ください