

健康運動アドバイザー養成講座 受講生募集！！

運動を中心に健康づくりについて学ぶ講座を開催します。家庭・地域から健康の輪を広げていきましょう！

- 募集要件 伯耆町に在住の方またはお勤めの方で、運動や健康づくりに関心がある方
地域のボランティアに関心のある方
町の健康づくり事業（まめまめクラブ等）にご協力いただける方

○場 所 農村環境改善センター（2回目のみ総合スポーツ公園）

○募集人数 15人

○申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室

電 話 68-5536

メールアドレス kenkouzoushin@houki-town.jp



○申込み締切り 5月15日（火）

○講座内容

	日時	内容
1回目	5月24日（木） 13:30～16:00	（1）開校式 （2）講演：運動器の健康について 講師：大山リハビリテーション病院 訪問リハビリテーション所長 中祖直之 氏
2回目	6月5日（火） 9:30～正午	（1）講義・実技：生活習慣病予防の運動について 講師：町健康運動指導士
3回目	6月14日（木） 9:30～正午	（1）実技：ストレッチ等の運動について 講師：フットネスインストラクター （2）こころの健康について 講師：町保健師
4回目	6月21日（木） 9:30～正午	（1）実技：介護予防の運動について 講師：ほうきスマイリースポーツクラブ
5回目	6月29日（金） 9:30～正午	（1）ボランティアの役割とは 講師：伯耆町ボランティアセンター （2）これからの健康づくりについて 講師：町保健師 （3）閉講式

き り と り

健康運動アドバイザー養成講座申込み

名 前	住 所	連絡先