

2024年度（令和6年度）募集案内

# “運動”や“食”のボランティア として一緒に活動しませんか？



## ★『運動普及推進員』とは・・・

地域で運動を通じた健康づくりを推進する  
**運動ボランティア** です。

## ★運動普及推進員の活動内容

- ・交流館や集会所等で運動教室の運営や運動指導を実施（月に1～2回程度）
- ※運動教室ではフレイル予防やロコモティブシンドローム予防のためのストレッチやリズム体操、体力測定等を実施しています。
- ・年に数回程度、フォローアップ研修やイベントへの参加など

※基本はお住いの小学校区での活動です。



運動普及推進員の  
活動内容を紹介！

## ♥『食生活改善推進員』とは・・・

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、  
地域で食を通じた健康づくりを推進する  
**食のボランティア** です。

## ♥食生活改善推進員の活動内容

- ・交流館等で健康づくりのための料理教室や講習会の運営や調理指導を実施
- ・食育や地産地消の啓発
- ・年に数回程度、フォローアップ研修やイベントへの参加など

※基本はお住いの小学校区での活動です。



食生活改善推進員の  
活動内容を紹介！

## 養成講座を受講すると、それぞれのボランティアとして活動できます。

運動のボランティアは『運動普及推進員養成講座』を、食のボランティアは『食生活改善推進員養成講座』を受講します。健康づくりのための“運動”や“食”について、講義や実習を通じて仲間とともに楽しく学びます。

【申込期間】 2024年（令和6年）4月1日（月）～5月10日（金）

※受講決定者には、講座案内を講座開始約1か月前に郵送します。

【対象】 20歳～おおむね74歳の福山市民（できるだけ全日程に参加できる人）

講座修了後、運動普及推進員または食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人

【受講料】 無料

【申込方法】 ご本人が申込先に直接電話または市ホームページから、  
申込みをしてください。

【申込先】 福山市 健康推進課 TEL (084) 928-3421



## ★運動普及推進員養成講座の日程・内容

- 全8回（全講座のうち合計15時間以上受講した人を修了とします。）  
※講座受講期間中に、実際の活動等の見学があります。
- 会場：福山すこやかセンター・交流館など



回数	日程	時間	講座内容
第1回 (開講式)	7月29日(月)	13:30~16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動普及推進員の役割と地区組織活動について</li> <li>○健康づくり・高齢期の運動について</li> <li>○普通救命講習</li> <li>○体力測定の実施と評価方法</li> <li>★実際に運動実技を行い、活動に必要な技術を身に付けることができます。</li> </ul>
第2回	8月19日(月)		
第3回	9月9日(月)	9:00~12:00	
第4回	10月29日(火)	13:30~16:30	
第5回	11月~12月頃		
第6回	※運動普及推進員の地域活動への参加と見学		
第7回	1月20日(月)	13:30~16:30	
第8回 (閉講式)	2月18日(火)		

※日程や内容は、変更する場合があります。

## ♥食生活改善推進員養成講座の日程・内容

- 全12回（全講座のうち10回/20時間以上受講した人を修了とします。）  
※講座受講期間中に、実際の活動等の見学があります。
- 会場：福山すこやかセンター、交流館など



回数	日程	時間	講座内容
第1回 (開講式)	6月26日(水)	13:30~16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員の役割と地区組織活動について</li> <li>○国民の健康状況について</li> <li>○健康日本21、福山市食育推進計画について</li> <li>○栄養、食生活、運動について</li> <li>○食中毒予防、食品表示について</li> <li>○献立の立て方について 他</li> <li>★実際に調理実習を行い、活動に必要な技術を身に付けることができます。</li> <li>※第6・7・8・10回の日程は、参加人数が確定しましたら、AまたはBで決定します。</li> </ul>
第2回	7月17日(水)	9:30~12:00	
第3回	8月7日(水)		
第4回	8月28日(水)		
第5回	9月18日(水)		
第6回	A: 10月16日(水)		
	B: 10月17日(木)		
第7回	A: 11月13日(水)		
	B: 11月14日(木)		
第8回	A: 12月11日(水)		
	B: 12月12日(木)		
第9回	1月8日(水)		
第10回	A: 2月13日(木)		
	B: 2月14日(金)		
第11回 (閉講式)	3月5日(水)		
他1回 (必須)	7月~1月頃		○交流館などでの地区組織活動への参加・見学

※日程や内容は、変更する場合があります。